«آمل أن يقرأ عديد من الناس هذا الكتاب ويستفيدون من أمانته، وسلاسته، وحكمته»

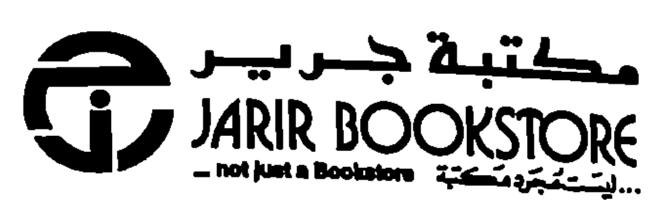
رابي هارولد إس كوشنر
مؤلف كتاب «عندما تحدث أشياء سيئة لأناس طيبين، ولأي مدى ينبغي أن طيبين؟»

لا تكن لطيفاً أكثر من اللازم

كيف تتجنب تسعة أخطاء ضارة بك؟

ديوك روبنسون





للتعرّف على فروعنا فى
المملكة العربية السعودية ، قطر ، الكويت والإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على
jbpublications@jarirbookstore.com

إخلاء مسؤولية

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية من الكتاب. وعلى الرغم من أننا بذلنا قصارى جهدنا فى نشر وترجمة الطبعة العربية، فإننا لا نتحمّل أىّ مسؤولية أو نقدّم أى ضمان فى ما يتعلق بصحة أو اكتمال المادة التى يضمها الكتاب، لذا فإننا لا نتحمل، تحت أى ظرف من الظروف، مسؤولية أى خسائر أو تعويضات سواء كانت مباشرة، أو غير مباشرة، أو عرضيّة، أو خاصة، أو مترتبة ، أو أخرى. كما أننا نخلى مسؤوليتنا بصفة خاصة من أى ضمانات حول ملاءمة الكتاب عموماً أو ملاءمته لغرض معيّن.

إعادة طبع الطبعة الرابعة عشر ٢٠١١

المملكة العربية السعودية ص.ب: ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ – تليفون: ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+ – فاكس: ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

TOO NICE FOR YOUR OWN GOOD

How to Stop Making 9 Sekf-Sabotaging Mistakes

DUKE ROBINSON

Formerly Published as *Good Intentions*





المحتويات

المقدمة

أنت شخص لطيف تحاول دائماً أن تفعل ما يتوقعه الآخرون ، وبينما أنت كذلك ، تفعل أي شيء لإرضائهم لا تطلب منهم شيئاً لنفسك إطلاقاً ، وتحرص على ألا تؤذي مشاعر الآخرين ، وألاَّ تفقد أعصابك ، وعندما يهاجمك الآخرون بغير تعقل ، تظل متعقلاً وهادئاً ، ودائماً ما تكون مستعداً لإسداء النصح للناس ، وعندما تحس بالحرج من طريقة أحد الأصدقاء في الشرب ، فإنك لا تفكر أبداً في إحراجه ، ولا تتلكم أبداً بما يثير الحزن لدى الآخرين ، ***فأنت إنسان لطيف حقاً*** .

ذات مرة في منتصف الستينات ، جلست في مكتبي في وقت متأخر من الليل مستمعاً إلى شاب لطيف وهو يتحدث عن المرأة التي يخطط للزواج منها ، كان يحبها ولا يتحمل فكرة إيذائها ، ولكن الغريب أنها كانت تتوقع منه أشياءً من شأنها أن تثير أعصابه ، وكلما شعر بذلك كان كل ما يفعله أن يزيد شُقة الخلاف بينهما أو يشعر بعدم الصدق مع نفسه . ولقد قضى معظم الوقت معي متردداً بين التخلي عن هذه العلاقة وبين تحسين سلوكه فيها ومع علمه أن هذا ليس ممكناً ، كان يشعر بالارتباك والضياع ، ولفرط انشغالي به صرت كذلك !.

شيء جميل جداً من أجلك

وفـــي طـــريق عودتي بالسيارة إلى المنزل ، فكرت في قصص ســمعتها مؤخراً لأناسٍ لُطفاءِ آخرين ، ولكن بصور غريبة ، إحداها لأرملة لم تكن ترد طلباً لأصدقائها وتبذل فوق ما تحتمل لإرضائهم ؛ وقصة أخرى لرجل في منتصف العمر لم يكن بمقدوره أبداً أن يخلص لأولــئك الذيــن كــانوا يحبطونه ، أو يريدون منه أكثر مما يحتمل ؛ وقصـــة إمـــراة لم تستطع أبداً إرضاء أمها طريحة الفراش ، ولم يكن لديها أدنى فكرة عن كيفية التحدث معها !.

وأتذكــر رديــن من ردود الأفعال وردا على ذهني وأنا أرقد على الســرير ، أولاً :- فكرت أن هؤلاء فعلاً أناس لُطفاء ، وأنهم أذكياء ، ونوايــاهم حسنة ، ومبادئهم سليمة ، ويريدون أن يعيشوا حياة فعاله ، وهــم ليســوا مجانين ، ولكنهم يضيعون أوقاتهم على الدوام ويفسدون أفضل ما لديهم من مزايا بما يقولون ، أو يفعلون .

ثانــياً : قلت لنفسي وللمرة الأولى إن هذا بذاته ما أفعله أنا نفسي ، فأنا أحد هؤلاء اللُطفاء حقاً .

كنــت أعلــم أننـــي حاولت جاهداً التأثير على الآخرين بشخصي اللطــيف ، وكنت أرى أيضاً أن بعض سلوكياتي المقبولة اجتماعياً كانت تعــترض نوايــاي الحســنة ، ولكننـــي لم أكن أدرك إلى أي مدى كانت شخصــيتي اللطــيفة تســيطر على أساليبي في العمل ، والعلاقات ، وتدمرها ، وبدأت أعي التأثير السلبي لتلك الشخصية اللطيفة على حياتي.

وقادتنـــي هــذه التأملات إلى النظر بأمانة أكثر إلى تأثير كوني شخصــية لطيفة على ذاتي ، وبإدراك جديد بدأت أحدد أكثر سلوكياتي الانهزامية : كنت عادةً أقول نعم للناس حينما كان ينبغي أن أقول لهم لا ؛ وكنت باستمرار أعزل نفسي عن الآخرين بعدم اطلاعهم على ما أريد ،

وبالـــتظاهر بالهدوء بينما أكون غاضباً ، وبالكذب عندما أخشى إيذاء مشـــاعرهم ؛ ومـــراراً وتكـــراراً كنت أثبط من عزمي بتحميل نفسي مسئولية أن أهتم بأمرهم حتى عند عدم المقدرة .

ولقـــد أدركت هذا السلوك الأخير من خلال محادثة تركت أثرها علـــى نفســـي ، حيث بدأت أجتمع أنا ، وبعض من زملائي مع طبيب نفسي شهير للتفكير في طريقة أدائنا كأفراد في المهن المساعدة ، وفي إحـــدى الجلسات اقترح الطبيب أن طريقتنا في اتخاذ العُدة والمسارعة لإنقـــاذ الآخرين الذين لديهم مشاكل هي طريقة مدمرة لنا ولهم ، ولقد فاجأنـــي بذلك حيث لم أكن أفكر جدياً في ذلك ، كنت قد تدربت على وظيفة مستشار الأبرشية ، وكنت أكتسب خبرة ولكنني دائماً ما اعتقدت أن الناس اللُطفاء ، وعلى الخصوص من هم في مثل وظيفتي ، يجب أن يحاولوا إنقاذ جميع من يستطيعون إنقاذه .

وخطـــر لي ثانية أن الناس اللُطفاء مثلي دائماً ما يفسدون حُسن نواياهم بهذه العفوية .

وبدأت أتحدث بشكل غير رسمي مع زملائي ، وأصدقائي حول هذه الأنماط من السلوك ، وسرعان ما أقررنا مدى الألم الذي ينشأ عن فكرة الرفض ، وكيف دفعنا ذلك بلا رحمة إلى إسعاد هؤلاء الذين لهم أهمـــية بالنسبة لنا ، واتفقنا على صعوبة التعبير عن مشاعرنا القوية ، وخصوصـــاً مشـــاعر الغضـــب ، وكيف أن ذلك قد أبعد تواصلنا مع الآخريـــن عـــن مساره ، وإحداث فجوة بيننا وبين من نحبهم ، وتحدثنا أيضـــاً عـــن مـــدى إحباطـــنا الذي نصاب به عادةً عند محاولة تقويم الآخرين ، أو مساعدتهم في حل مشاكلهم .

وأصبحت شغوفاً جداً لمعرفة هذه السلوكيات ومن أين تأتي هذه الســـلوكيات ؟ ولمـــاذا نسلك هذا المسلك ؟ وماذا سيكلفنا التوقف عن إفساد نوايانا الحسنه والتصرف بطريقة مختلفة ؟

وأصـــبحت شـــغوفاً جداً بإيجاد النظرية ، والممارسة السليمة التي تمكنني ، وغيري من اللُطفاء من التوقف عن هذه السلوكيات ، ولذلك رجعت إلـــى المصـــادر الأساسية لعلم النفس ، والكتب الدينية ، والعلوم السلوكية ، واعـــتمدت علـــى الكـــتابات الأكثر عمقاً لحركة الإمكانيات البشرية ، ومن منطلق هذه الدراسات ، والمشاورات المستمرة مع المتخصصين الآخرين ، بـــدأت تظهر أفكاراً مفيدة عن سلوكيات بديلة للناس اللُطفاء ، وبظهور هذه الأفكـــار ، بـــدأت أجربها على نفسي ، وقمت بعرض الأكثر فعالية منها في المنتديات التي شاركت فيها ، وفي الجلسات الاستشارية ، وخلال العقود العديدة الماضية ، أثبتت هذه السلوكيات الجديدة فائدتها لدى عدد كبير من البشـــر ، وأنا بالطبع فيهم . وأصبحت هذه السلوكيات حقيقية عندما أردنا الـــتعامل مـــع حياتـــنا المليئة بالتوتر ، ومشاعرنا الفيّاضة ، وخوفنا من المواجهـــات الاجتماعية المشحونة بالعواطف ، ومحاولاتنا الفاشلة سابقاً لمســـاعدة الآخريـــن ، واستمرت هذه السلوكيات الجديدة في تحريرنا من شـــعورنا بالفشل وقدر كبير من الإحباط وعدم الرضا . وهذا ما سيزكي الفكر في الصفحات التالية .

أخطاء اللُطفاء

لطالما تخدعنا لطافتنا بطريقة حزينة وساخرة ، ونسميها إحدى النكات الصـــغيرة في الحياة ، ونحن نريد بصدق أن نأخذ قدر ما نستطيع من حياتـــنا ، وأن نقترب من الأشخاص المهمين لنا ، وأن نشعر بالرضا عندما نحاول مساعدة الآخرين ؛ إننا نذخر بالنوايا الحسنة ، ومع ذلك كلمـــا تحدثـــنا وتصرفنا بالطرق اللطيفة التي تعلمناها ، والتي يتقبلها الجمـــيع تقريـــباً على أنها طبيعية ، ينتابنا شعور بالإرهاق والإحباط وعدم الثقة في أنفسنا .

وفي هذا الكتاب أشير إلى هذه السلوكيات بوصفها أخطاء ، وهي ليست خطيرة ، أو مؤثرة ، أو غامضة بنفس درجة الأمراض العقلية ، أو المخاوف المرضية ، أو اضطرابات الشخصية ، ولذلك بينما أدرس الأبعاد النفسية لهذه السلوكيات ، فأنا لا أقدم علاجاً نفسياً لاضطرابات عاطفية ، أو أصف حلولاً سريعة لصراعات داخلية معقدة ، أنا ببساطة أدرس أشياءً يفعلها الناس اللُطفاء بنية حسنة وبطريقة معتادة لديهم ، ولكنها تؤثر بطريقة عكسية على علاقاتهم ، وتنتزع البهجة من حياتهم . ويوماً بعد يوم قد تعترض هذه السلوكيات طريقنا ، وتصيبنا بالجنون وتسرق وقتاً وطاقة ثمينة من أكثر المساعي أهمية لنا ، ويمكن تلخيص هذه السلوكيات في تسعة أخطاء ذات نتائج عكسية ، وهي جديرة باهتمامنا لأننا بقليل من التفكير والجهد نستطيع التوقف عن فعلها .

وكما سترى ، أنا لا أفرق بين وقوع النساء والرجال في هذه الأخطاء ، وأنا أدرك أن كلا الجنسين يتعامل مع المواقف الاجتماعية بطريقة مختلفة عن الجنس الآخر ، ومن منظور مختلف ، وأعلم أيضاً أن أي من الجنسين قد يكون ميالاً أكثر لفعل أحد هذه الأخطاء ، وأن النساء تعاني ضغوطاً اجتماعية أكثر من الرجال كي يكُنَّ لطيفات ، وأن معظم الناس يعتقدون أن الرجال لا يملكون صفة اللطف بنفس درجة النساء ، ولكن سواء كنت رجلاً لطيفاً ، أو امرأة لطيفة فمن المحتمل أنك تكرر الوقوع في هذه الأخطاء التسعة بما يضرونك .

ولفهم هذه الأخطاء التسعة تُعَدُّ شيء أساسي أن نلقي الضوء على صفة اللطافة نفسها .

صفة اللَّطافة

لقد ربانا آباؤنا بنوايا حسنة على أن ننسجم مع إخواننا وأخواتنا ، وأن نتخذ الكثير من الأصدقاء ، وأن ننمي شخصياتنا لنكون أسوياء

شيء جميل جداً من أجلك

(حضـــاريين) ، ومقبوليـــن اجتماعياً ، وفي الأغلب ، هم لم يهيئونا لكي نكـــون شخصـــيات عديمة الطعم ، أو لطيفة بشكل مُبالغ فيه ، ولكن لكي نكـــون شخصيات دمثة مُراعية لمشاعر الآخرين ، ولكي نكون دائماً في عـــون المحتاجين . وبعبارة أخرى هيأونا لنكون لُطفاء . وبالتبعية فإنهم علمونـــا ، بمساعدة مدرسينا ، وربما الهيئات الدينية ، أن نفعل ما يُطلب منا ، وأن نفعله بطريقة جيـــدة ، ولأن نكـــون معطاءين أعظم لنا من أن نأخذ ، وأن نجد الرضا العميق في مساعدة الآخرين على حل مشاكلهم .

وبانتقالـــنا عبر مرحلة الطفولة ، غُرست في أذهاننا رسائل ثابتة عـــن طـــريق تعاليمهم الأخلاقية ونماذج اللطافة التي قدموها ، والتي بدأنـــا نقلدها لاشعورياً ، وهذه الرسائل لم تُمل علينا فقط الطريقة التي تعاملـــنا بهـــا في السنوات الأولى من عمرنا ، ولكنها صارت ذكريات ثابتة راسخة تقوم بدور الضمير الناقد لأفعالنا أو حواس اللطافة لدينا . بل ومازالت إلى هذه اللحظة من حياتنا ، عند اتصالنا بالآخرين نسمع أصواتاً تأتي من داخل أنفسنا تقول أشياءً مثل :

ما يجدر فعله ينبغي إتقانه .
قل نعم دوماً لصديقك .
لا تكن أنانياً .
لا تفقد هدوءك أبداً .
كن متعقلاً .
لا تقل أبداً شيئاً يجرح مشاعر الآخرين .
ساعد أصدقاءك في حل مشاكلهم .
فكر في هؤلاء الذين يعانون .
كن دوماً لطيفاً .

مقدمة

الأخطاء الناتجة عن لُطفنا تدمرنا

يجب علينا أولاً أن نعترف بأن ليس كل شيء سيئ في كوننا لُطفاء ، فمن جانـــب ، فهذا يعني أننا حسّاسون لاحتياجات الأسرة والأصدقاء ، وعلماء الـــنفس يؤكدون أن الذين يراعون مشاعر الآخرين يكونون في صحة جـــيدة ، وسعادة أكبر من الأنانيين . ومن جانب آخر ، تحمينا اللطافة من الـــنقد ، والإحراج ، والرفض . وكلما كنا لُطفاء كلما فكر الآخرون أننا رائعون . وعلاوة على ذلك ، فإن مراعاة شعور الآخرين ومجاملتهم تمهد الطـــريق لابتكار مجتمع أكبر إنسانية ، وتساعد في جعل هذا العالم أكثر تحضـــراً ، وحيوية ، وفي حالات نادرة ولكنها هامة ، تحفز صفة اللُطف عـــند الـــناس ليكونوا شجعان إلى درجة بطولية ، وهكذا تكون السلوكيات اللطيفـــة خيـــر مُعيـــن لنـــا بطـــرق عديدة ، وهذا الجانب الإيجابي لتلك السلوكيات يجعلنا نعجب بها ونحب أن نفكر في أدائها .

ومشكلة اللطف أن لــــه نتائـــج سلبية وتكلفنـــا أكثر مما ننتظر ، والخطـــأن الأولان مرتـــبطان ببعضهما ، محاولة أن نكون كاملين ، ونـــتحمل ما لا نطيق ، يؤدّيان بنا إلى الإنهاك . ويثقلان كاهلنا حتى نشعر أننا كالسفن المحملة بأكثر من طاقتها فتميل وتغرق ، وبالمناسبة أنـــا أبـــدأ بهذيـــن الخطأين لثلاثة أسباب : (١) أنهما من بين أصعب الأخطـــاء التسعة التي يجب تجنبها ؛ (٢) الحاجة الداخلية التي تدفعنا إلـــى فعـــل هذين الخطأين تؤدي بنا إلى حد ما إلى ارتكاب الأخطاء الســـبعة الباقـــية ؛ (٣) وإذا استطعنا التوقف عن فعل هذين الخطأين فسيكون لدينا طاقة أكبر للتعامل مع الأخطاء الأخرى .

والأربعـــة أخطـــاء التالية هـــي : ألا نقول ما نريد ، وأن نكبت غضبنا ، وأن نتعقـــل أمـــام عـــدم تعقل غيرنا ، وأن نتكلم بالأكاذيب الصـــغيرة . هذه الأخطاء تكلفنا الشيء الكثير من سلامة أنفسنا حيث نفقد الاتصـــال مـــع جوانبنا العاطفية . ونتفق جميعنا على أن مشاعرنا هامة

بالنسبة لتفاعلنا مع الآخرين . ولكن عندما تتعارض مشاعرنا مع صفة اللُطـف لدينا (مثلاً عندما نرغب في شيء أو نغضب من شخص أو نخشـى فقـدان السيطرة على أنفسنا) ، فنحن نقوم بكبت هذه المشاعر ، ونحـن بهـذا نعلّم أنفسنا فعلياً ألا نشعر ، وأحياناً ندفع مشاعرنا إلى أعمـاق أنفسـنا حيـث لا نعلم مكانها ، أو قد لا نستطيع وضعها في الموضع الصحيح ، وإذا تفجرت المشاعر ، وتتبعناها فغالباً ما نجد أننا لا نسـتطع التعامل مع حدتها أو حجمها ، ولذلك فنحن نمارس التبادل الوجداني مع الآخرين متجاهلين مشاعرنا الحقيقية . ومستنكرين لها ، ومُخفيـن لوجودها ، أو أننا نقع تحت وطأتها ونصاب بالإجهاد بسبب خوفنا أن تطغي علينا ، وفي الواقع فإن خوفنا من عواطفنا التي غالباً مـا نقع أسرى لها هو الذي يجعلنا نتظاهر بغير ما نشعر به ، ونتيجة لذلـك فنحن نفشل في أن نجرب الاقتراب الحقيقي من أنفسنا ، وممن لهم أهمية لنا .

والأخطـاء الـثلاثة الأخـيرة هي إسداء النصح للغير ، وإنقاذ الآخريـن ، وحمايـة المحزونيـن ، وهذه الأخطاء تعمل على إفساد مصـالح مَنْ نهتم بمساعدتهم ، وغالباً ما تجعل مشاكلهم أسوأ مما هي علـيه ، ولا يوجد لدينا أفضل من إرادتنا الواعية لمساعدة الآخرين ، ولكـن لأن هذه السلوكيات لا تخلو من محاولات لاشعورية للتحكم في الآخريـن بيـنما نبدو في الشكل طيبين ، فإن هذه السلوكيات تجهض فعلنا منذ البداية .

ونحـن فـي الأصل تبنينا هذه السلوكيات التسعة لنكون مقبولين اجتماعـياً ولنتجنـب الألم الوجداني . ولنساعد المحتاجين لنا . دعني أقـول منذ البداية إن الانهماك في هذه السلوكيات يشعرنا بالبهجة من أنفسـنا ، ورغم أننا مستمرين في ممارستها الآن بحكم العادة ، لكنها تـبدو طبيعـية لـنا ، ولأننا غالباً لا ندرك توابعها الفظيعة في بعض

الأحيان . نعم يدفعنا بعض منها إلى الجنون ، ولكن حتى عندما يكون الحال كذلك ، فإننا لا نراها كمشكلات نحن مسئولون عنها . وإذا رأيناها كذلك ، فإننا عادة لا يكون لدينا الوقت للتفكير في كيفية التوقف عن تكرارها . ومع ذلك ففي أعماق أنفسنا ، بعيداً في اللاشعور يوجد خوف من أننا إذا توقفنا عن التصرف بهذه الطرق فقد لا نصبح أناساً لُطفاء يوماً ما .

الحاجة للتغيير

من المهم أن نعرف أننا بوصفنا أناس لُطفاء قد تدربنا عن طريق صياغة عقولنا بطريقة حسنة النية ولكنها خاطئة ، لقد تمت برمجتنا عن طريق رسائل تسيطر على الوعي ، وقد ضللت سلوكنا ، ومن المهم أيضاً أن نفهم أننا غير مضطرين إلى الشعور بالأسف على أنفسنا إلى الأبد ، أو إلى إلقاء تبعة مشاكلنا دائماً على آبائنا ، حيث إننا لسنا ضحايا أبرياء للوراثة ، وللمرحلة الأولى من حياتنا داخل الأسرة ، وعلاوة على ذلك ، فمن المفيد أن نعلم أن هذه التوجيهات الخاطئة ليست مقصورة فقط عليك ، أو عليَّ ولكنها عامَّة ، والأكثر من هذا أننا لا نبغي أن نمشي على نفس الطرق ذات النتائج العكسية ، ولكن هناك طرقاً معينة لتجنبها ، وبوضع هذه الأخطاء التسعة وراء ظهورنا ، والتصرف طبقاً لمعرفة جديدة بأنفسنا ، وبإمكانياتنا في السلوك ، نستطيع أن نغير شكل حاضرنا ، وأن نشكِّل مستقبلنا ، وبقليل من الوعي ، والجهد نستطيع تغيير أنفسنا بطرق تجعلنا أصحاء أكثر من أي وقت مضى .

ومن المهم بنفس القدر أن نفهم أن التغييرات التي أتحدث عنها لا تتطلب أن نتوقف عن التصرف بلُطف . ولكنها بالعكس تتطلب منا

تأكيد قيمة نوايانا الحسنة ومقاييس المجتمع . حتى عندما نستعيد ما فقدناه من أنفسنا ونبدأ في التصرف بطريقة مختلفة ، وهي تدعونا إلى الموازنة بين صفة اللطف ، وبين المصداقية ، ولكن نقوم بهذه التغييرات يجب علينا أن نتعلم الآتي : (١) أن ننظر إلى أنفسنا بوجهة نظر جديدة ؛ (٢) التعامل مع مشاعرنا بطريقة مباشرة وحساسة ؛ (٣) ومعاونة الآخرين بطريقة تحترم حريتهم ونقدم الحاجة الحقيقية التي يتطلبونها . ولكي نفعل ذلك ينبغي أن نغير توجهاتنا الداخلية ، وهذا يعني أننا يجب أن نمتلك الشجاعة لمخالفة آبائنا إذا لزم الأمر .

كيف سيساعدك هذا الكتاب ؟

أصف في كل فصل أحد الأخطاء التي يرتكبها الناس اللطفاء ، ثم أشرح سبب وقوعهم فيها ، وأهمية التوقف عن ممارستها ، وبالطبع لا يكف عادةً أن يفهموا الخطأ ، لو حتى أن يتوقفوا عن ارتكابه ، ولذلك فجنباً إلى جنب مع كل خطأ سترى سلوكاً إيجابياً تستطيع وضعه في موضعه ، وفي كل فصل سأوضح طرقاً فعالة للتوقف عن ارتكاب الأخطاء ، ولتبني السلوكيات الإيجابية ، ولكن حتى عندما تبدو لك الأفكار التي ستقابلك هنا على أنها حقيقية وتعدك بالمنفعة ، فأنت الشخص الذي يجب أن يقرر تطبيقها ؛ وأنت الذي يجب أن تنقلها من مكانها في هذه الصفحات لتكون حقيقة واقعة في حياتك .

وهذا الكتاب يؤكد أننا جميعاً نرتكب هذه الأخطاء في غمرة المعاملات الاجتماعية اليومية التي تتسم بالتعقيد ، وعدم إمكانية التنبؤ بها والمخاطرة الاجتماعية ، وبالتالي ، ففي كل سلوك بديل توجد

مقدمة

سلسلة من الخطوات الممكن اتخاذها في إظهار عملية ديناميكية ، وغير منتهية نوعاً ما ، ولذلك فأنت تستطيع أن تكون مرناً في اختيار الخطوات التي تتخذها ، ووقتها ، وترتيبها ، وعلى سبيل المثال ، فأنت لا تضطر دائماً أن تبدأ بالخطوة رقم واحد ، وأحياناً قد ترغب في التجاوز عن خطوة ، أو اثنتين ، اعتماداً على وقت دخولك في الموقف ، وعلى مدى خطورته ، وأحياناً قد تحتاج أن تعيد خطوة معينة عدة مرات ، ولكنك ما أن تتقن الخطوات في هذه العمليات ، فسيكون لديك المهارات اللازمة لإيجاد الاستجابات الملائمة لكل موقف كلما تقدمت .

ونتيجة لتعلم هذه المهارات سيكون كلّ منا قادر على الآتي :

- أن نحرر أنفسنا من الالتزام بما يتوقعه الآخرون منا .
- أن تقول لا عند الضرورة ، وأن نقي أنفسنا من تحمّل ما لا نطيق .
- أن نخبر الآخرين بما نريده منهم ، وأن نتلقاه فعلاً .
- أن نعبر عن غضبنا بطريقة تداوي ، ونصون علاقتنا .
- أن نستجيب بصورة فعّالة حين يهاجمنا الناس أو ينتقدوننا بلا تعقل.
- أن نخبر أصدقاءنا بالحقيقة حينما يخذلوننا .
- أن نهتم بالآخرين دون تحمّل عبء محاولة إدارة حياتهم .
- أن نساعد أصدقاءنا وأحباءنا الذين يميلون لتدمير أنفسهم على أن يستعيدوا صحتهم النفسية .
- أن نشعر بأهليتنا ، ونفعنا عند مواجهة الألم ، والحزن .

أنت تستطيع أن تتغير . ولقد تغيرت أنا كما سترى من خلال القصص التي يرويها هذا الكتاب . والتغيير لن يكون دائماً سريعاً ،

ومباشـــراً ، ولـــن تصـــبح أنت كاملاً . وأنت لن تكون محصناً ضد المفاجـــآت غير المرغوبة ، وضد مشاكل الحياة المستمرة ، وعدداً من هذه العادات قد يزعجك طالما كنت حياً . ولكنك أيضاً ستندهش للتقدم الـــذي ستحققه ، والعادات التي تتحرر منها . وعندما تنجح في التغلب علـــى المعـــاملات الاجتماعـــية التي كانت تؤدي لانهزاميتك ، عندها ستشعر بتقدير ذاتك بوصفك شخص ذي كفاءة ، وستشعر أكثر بالقرب ممن تهتم بهم ، وستجد أن معونتك للآخرين فعالة حقاً .

وستظل شخصا لطيفاً .

الخطأ رقم # ١

محـــاولـــة أن تكون كاملاً

بيـــنما تكتـــب لصديق حول الامور المعتادة ، قد تقع في خطأ إملائـــي في كلمة فقط في الصفحة الثانية من الخطاب ، فتبدأ الكـــتابة من جديد ، وفي منتصف المحاولة الثانية تلاحظ شطباً في الصفحة الاولى ، فتبدأ الكتابة من جديد مرة أخرى ، وبينما تســتعد لوضع توقيعك على محاولتك الثالثة تدرك أنك أخطأت نحويـــاً ، وأنهيـــت جملـــة بحـــرف جـــر ، ولذلك تعيد كتابة الصـــفحتين . لقـــد أضاع هذا الخطاب غير الهام لصديق وقتاً ثميناً ، ولذلك أنت غاضب من نفسك .

جـــزء كبير من عملي المهني كان عامّاً وله أبعاد جماهيرية بما فـــيها إلقاء الخطب أمام الجمهور ، ومن البداية شعرت بأنني مُعرَّض للـــنقد ، لـــيس فقط لأنني لست ماهر أو مُسلي بما فيه الكفاية ، ولكن أيضـــاً لوقوعي في أخطاء طفيفة ، ولقد قال أحدهم إن النقد لا يقلقه ، إلا إذا جـــاء من شخص غريب عنه ، أو أحد معارفه ، أو زميله في العمل ، أو صديقه ، أو فرد من عائلته . وهذا بالضبط ما شعرت به .

شيء جميل جداً من أجلك

فـــي إحدى الأمسيات في أواخر الخمسينات حيث كنت لا أزال مبتدئاً في مهنتي ، كنت أقوم بالتدريس لفصل به عدد كبير من البالغين واستخدمت كلمة "التحير" للإشارة إلى حالة الحيرة . وفيما بعد أخبرني أحد المعلمين أمام زميل آخر ، (وهو يتكلف الابتسام) إن كلمة "التحير" لا وجود لها وأن الكلمة الصحيحة هي "الحيرة" ولأنه كان مُحقاً فقد أثر كلامـــه فـــي نفســي بشدة . والآن يُقلقني خطأ مثل هذا كما فعل حينئذ . ولكنني كلما تذكرت تلك اللحظة أحسست بالألم مُجدداً .

وفي تلك السنوات المبكرة لم أكن مُدركاً بدرجة كبيرة مدى فرط جهودي التي أبذلها أحياناً لأكون كاملاً ، وكلما كنت أرى حجم الجهد الذي أضعه على كاهلي ، كنت أحاول تجاهله ، ولمدة طويلة جداً كنت أضـــيع الكثـــير من الوقت ، والجهد في الدفاع عن سمعتي كشخص لطـــيف ومهنـــي كـــفء ، ومرت سنوات عديدة قبل أن أكتشف مدى التحرر الناتج عن تقبلي لنواحي القصور عندي وعن الأعتراف بحقيقة أنني لست كامل ، ولن أكون كذلك .

لا يوجد أحد كامل ، نحن جميعاً نعلم ذلك ، ولكننا بوصفنا أناس لُطفاء فإن لدينا إحساس متواصل لفعل الأشياء تماماً كما ينبغي في كل مـــرة من المرات ، ونحن أيضاً نتطلب من أشخاص معينين أن يؤدوا وظائفهم بصورة كاملة على الدوام ، مثل الطيارين ، وجراحي المخ ، ومهندســي الجســور ، والمُحكّمين (القضاة) ، هؤلاء أيضاً يخطرون علـــى بالنا ، وبينما نحب جميعاً أن نكون كاملين في كل شيء ، فإن الأشياء التي نبرع في أدائها ، أو نهتم بها أكثر هي التي تستحوذ على أفضـــل محاولاتنا . ونتيجة لذلك ، فإن لحظات نجاحنا في الإنجاز ، والأداء لا تجعلـــنا فقـــط نشعر بخصوصيتنا ، ولكنها تمكننا أيضاً من الوصـــول إلـــى بعضٍ من أسمى أهدافنا ، إذاً فأنت غالباً ما تُقدّرْ ما تُشعرك به نزعتك إلى الكمال .

ولكـــنك قـــد عشت بهذه النزعة الكمالية فترة كافية ، والضغط الـــناتج عنها لكي تعلم أنها تثقل كاهلك ، وبالمفارقة أنها تضايق غالباً الـــناس مـــن حولـــك ، وقد لا تتفهم تماماً سبب اتخاذك لهذه النزعة الكمالـــيّة ، أو لا ترى أنها سيئة تماماً ، ولكنك على الأرجح تعلم أنك ستستريح إذا توقفت عن ممارستها .

فهم النزعة إلى الكمال على أنها نزعة اجتماعية

لكي نتوصل إلى التخلّي عن النزعة إلى الكمال ، ينبغي علينا أن نعلم أنـــنا اجتماعـــيون بطبيعتنا ، وأن هذه النزعة هي مسألة اجتماعية ، ونحن اجتماعيون لأننا نستطيع إظهار جوانب هامة من شخصياتنا فقط مـــن خلال العلاقة بالآخرين . نعم نحن شخصيات فردية ، ولكننا لا يمكـــن أن نكون أصحاء إذا انعزلنا عن الآخرين . والنفس الصحيحة الحقيقية هي النفس المندمجة في الجماعة .

وأن تـــرى نفســك كفـــرد في جماعة يعني أن تدرك أن أفضل لحظـــاتك هي في الانسجام مع الآخرين ، كالعمل في فريق ، أو لعب الرياضـــات الجماعـــية ، أو الأداء في مسرحية ، أو قراءة كتاب كتبه شـــخص آخر ، أو الذهاب في رحلة خلوية ، أو الاشتراك في الحفلات ، وبوصـــفك فـــرد تســـتطيع تجربة ، أو إنجازِ شيء لذاتك ، لا لمجرد الرضـــا الذاتـــي ، ولكن لكي يأخذ هذا الشيء معنى كاملاً ينبغي أن تشرك الآخرين فيه ، فلتقف بنشوة أمام أجمل مشهد غروب رأيته في حـــياتك فـــتجد نفسك مضطراً لأن تحكي عنه لعائلتك ، وأصدقائك . ولتكســـب جائـــزة ، أو تنجز أكبر مبيعات في العام ، أو تخبز أجمل

فطيرة ؛ ولكن إذا لم يسمع الاقربون لديك بكل ذلك فستشعر بالوحدة ، وبالنقص ، وحتى بأنك مخدوع .

ونحـــن أيضـــاً إجتماعيون في أننا نتأثر بالآخرين . فأنت عبارة عـــن مجمـــوع ديناميكـــي مؤلف من جميع من لامسوا حياتك بطريقة مباشرة أو غير مباشرة سلباً ، أو إيجاباً . وسواء كانوا أحياءاً أم أمواتاً فهـــم يســـكنون داخلك بتأثيرهم المستمر عليك ، ومن خلال ذكرياتك الشعورية ، واللاشعورية عنهم .

ونحن إجتماعيون أيضاً في أننا لا نصنع أنفسنا ، لقد كانت أسرُنا ، وأصدقاؤنا ، والعالم بشكل أوسع هم من علمونا أن نصبح أشخاصا ، وأن نفكـــر ، ونـــبدع ، ونســـتخدم اللغة ، وننمي مهاراتنا المحلية كأفراد في المجـــتمع ، وهـــم أيضاً من أعطونا المعايير التي سنستمر في استخدامها للحكـــم علـــى المبادئ الإنسانية ، والسلوكيات ، والإنجازات ، ولولا هذه المعايير لما استطعنا أن ندرك ما ينبغي علينا أن نتوقعه من أنفسنا .

ومـــن هـــنا تنشـــأ النزعة إلى الكمال : فنحن نجتهد لكي نكون كامليـــن لنفِيَ بالمعايير التي وضعها لنا الأخرون ، والأخرون هم كل مـــن هـــؤلاء الذيـــن يمكنونا من إتمام حياتنا من خلال علاقاتنا بهم ، وهؤلاء الذين يسكنون بداخلنا من خلال تأثيرهم علينا ، وهؤلاء الذين نرتـــبط بهـــم بطـــريقة لا فرار منها بوصفهم بشر . وفي النهاية فإن محاولـــة أن نكـــون كاملين هي محاولة اجتماعية لا شعورية لإرضاء أنفسنا عن طريق إرضاء أولئك الآخرين .

نزعة الكمال والقبول الاجتماعي

إن القوة الإجتماعية التي تقود نزعاتنا إلى الكمال ، وبالتالي القوة التي يجـــب أن نتغلـــب عليها ، ونحولها لنتحرر منها ، هي حاجتنا العميقة لـــنكون مقبولين ، ولأننا تدربنا على أن نكون لطفاء فإن هذه الحاجة تســـيطر على كل لحظة من وعينا ، مما يجعلنا نعمل كل شيء تقريباً

بطـريقة تجعـل الآخريـن الاقربين بالنسبة لنا يتأثرون بشكل كاف ليحبونـنا ولا يفرطون فينا وبدلاً من أن نتعلم كيف نتقبل أنفسنا ، فإننا تدربـنا على أن نجعل أنفسنا مقبولين من المجتمع ، وعندما نفشل في ذلك نعاني من الفراغ .

●يقـابل "فـرد" ثلاثة من أصدقاء رئيسه في حفل ، وبعد عشر ثـوان يدرك أنه لا يستطيع تذكر أسمائهم ، حينئذ يقضي خمس دقائق مرعبة محاولاً التخلص منهم دون أن يحرج نفسه .

●قبل أن تقدم "جينفر" العشاء لهيئة الموظفين الموسعة الخاصة بمكتـب زوجهـا طلبـت عـدداً كبـيراً من المحلات لتسأل عن أقل المشـروبات ثمناً ، وبعد العشاء تسمع أحد الضيوف يهمس للآخر "لم يعد أحد يقدم هذا النوع من الشراب" وفسدت الأمسية كلها .

●كـان يعمل "تيد" بجدية في إعـداد خطبـة لزملائه ، ويصفها العديـد منهم بأنها مفيدة ، ولكنه لا يفكر إلا في المقدمة التي ارتبك فيها ، ولم يمكنه نسيان ذلك لمدة أسبوع .

●أحببـت "كليو" الرجـل الذي قابلته مؤخراً ، غير أنها سمعت أنـه يحـب النسـاء النحيفات جـداً ، ولـذا فما كانت تأكل كثيراً ، وراحـت تحمـل الأثقـال وتمارس التمرينات الرياضية ستة أيام في الأسبوع لمدة شهرين ، وبعد كل ذلك يخبرها أحد الأصدقاء أنه يراها ممتلئة بشكل جذاب يعجبه .

يخبرنا علماء النفس أن الآباء يلعبون الدور الأساسي في إعطائنا القـوة الدافعة نحو القبول الاجتماعي من خلال نمط سيطرتهم علينا . لـيس المهم لدينا كيف عاملونا ؟ أو كيف كانوا متشددين حيال عنفوان

مراهقتنا ؟ يبقى دورهم حتى وإن كانوا فارقوا الحياة ، ولربما كان سعينا الدؤوب نحو القبول الاجتماعي ليس إلا مجرد محاولة منا أن نستعيد تلك العلاقة التي شعرنا بها في أحضانهم إبّان طفولتنا . إن تلك العلاقة الحميمة قد تدفعنا للارتباط بأحد آبائنا أو مدرسينا أو مدربينا ، أو العم المفضل لدينا ، ولعلنا ننجز شيئاً ما حرصاً منا على استعادة تلك المشاعر ، وعلى الجانب الآخر إذا كانت ذكريات الطفولة تدور حول السخرية والرفض ، أو حتى التوقعات غير الواقعية والنقد لنا ، فقد نحاول أن نمحو الألم المرير الدفين في هذه الذكريات وأن نجد القبول الصافي الذي لم نتمتع به أبداً .

وسواء كان تاريخنا في الطفولة إيجابياً أم سلبياً ، فإننا جميعاً لدينا حاجة إنسانية أساسية لنعلم أننا مقبولين كأناس صالحين ، وللأسف فإن هذه الرغبة الطبيعية ، والتي تنشأ من طبيعة علاقاتنا كأناس إجتماعيين ، عَمّقها وشوّهها مراننا على أن نكون لطفاء ، ونتيجة لذلك تجتمع هذه القوى المسيطرة ، وهي الطبع واللطافة ، لتوجد قلقاً بداخلنا يجعلنا ننزع إلى الكمالية ، وإلى التفكير كالتالي : لو استطعت فقط أن أرضي أولئك الذين أحبهم ، فسوف يتقبلونني ، وسأكون سعيداً .

والرغبة في حيازة القبول طبيعية ، ومفهومة ، ولكن مراننا على أن نكون لطفاء جعلنا نعتقد أنه لكي نحوز القبول يجب ألا ندخر أي جهد في التأثير على الأشخاص المهمين بالنسبة لنا ، ونحن نحمل في أذهاننا صورة ذلك الشخص الرائع غير محدود العطاء والذي نعتقد أن المجتمع ، وآباءنا أخبرونا أن نكون مثله لكي نحرز القبول والنجاح ، ولذلك فنحن نعمل بلا كلل لكي نثبت أنفسنا باستمرار لهم لنضمن القبول . وفي النهاية ، فالالتزام بهذا الجهد الدؤوب يصبح أخطر خطأ نرتكبه ويقف في طريق معرفتنا بتكاملنا وبهجتنا .

الخطأ رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

لماذا تُعد النزعة للكمال خطأ ؟

لا يتوقف الناس اللطفاء عن مناقشة حقيقة أن النزعة إلى الكمال تتصف بالآتى :

- إنها محاولة حمقاء ، وعقيمة لفعل المستحيل .
- ينتج عنها قلق مفرط ، وتحَوّل توترنا إلى محنه .
- تجعلنا نشعر كأننا سنموت عند ارتكابنا لخطأ ما .
- تجعلنا نضيع الوقت ، والجهد الثمينين .
- تعوق تقدم علاقات الصداقة الحميمة .
- تجعلنا نستاء من أولئك الذين نحاول جاهدين إرضائهم .
- قد تؤدي إلى عدد من الأمراض التي تهدد حياتنا .
- تؤدي بنا إلى الإفراط الذي لا يشبعنا أبداً.
- تجعلنا نشعر بالغباء ، ونصبح لوامين لأنفسنا بطريقة مستبدة.
- تسمح للآخرين بإدارة شئوننا ، وهذا فيه ظلم لهم ولنا .

وهذه النقطة الأخيرة يجب التأكيد عليها . فإدارة حياتنا ليست من شأن الآخرين ، ولكنها ميزة لنا وعبء علينا في آن واحد . وبينما من المناسب أن يضع المجتمع المعايير السلوكية ، ويعبر الآخرون عن آرائهم فليس من الملائم لنا أن نسمح لهم بتحديد حياتنا ، أو بإملاء كل ما نفعله . وعندما نجعل الآخرين يتحكمون فينا تحت تهديد عدم القبول ، والرفض ، فإننا بذلك نكون قد فقدنا جزءاً كبيراً من أنفسنا ، ويكون من المستحيل علينا الدخول في علاقات صادقة .

ولكن لكي نكون واضحين في هذه النقطة نؤكد على أنه ليس من الخطأ أن تستخدم معاييرك الشخصية ، أو معايير المجتمع لتحقيق الامتياز ، والسعي نحوه . **ومحاولة الوصول إلى الكمال تكون خطأ فقط في الحالات الآتية :**

- عندما تستغرق في الحفاظ على صورتك سليمة أمام المجتمع.
- عندما لا تكون مستعداً أو مؤهلاً للقيام بما يتوقعه منك الآخرون.
- عندما تملي عليك هذه النزعة الطريقة التي تؤدي بها كل الأشياء
- عـــندما تدفعـــك نزعتك إلى الكمال إلى وضع معايير غير واقعية لنفسك .
- عـــندما تتكلف في أداء الأعمال من الطاقة ، والوقت ، والمال ، والقلق بقدر أكبر مما تستحقه هذه الأعمال .
- عندما تتخلى عن تقدمك لإرضاء من لا يهتم بك .
- عندما ينزع منك الفشل ، وعدم القبول الإحساس الذي تستحقه بالرضا مقابل الجهد الذي بذلته .
- عـــندما تضيع وقتك الثمين في محاولة الوصول للكمال ، بدلاً من قضائه في إنجاز الأولويات الحقيقية .
- عـــندما تجـــد أن الأمـــر يستدعي منك أن توفق بين قيمك ومُثلك العليا .
- عندما تجد نفسك تلجأ للمشروبات الكحولية وما شابهها لتغطي على شعورك السيء بما تجده من نقص فيك .
- عندما لا ترضي نفسك أبداً ، ولا أولئك الذين يمثلون أهمية لك.
- عندما يكون سعيك الدؤوب نحو الكمال سبباً في تدمير صحتك العاطفية ، والبدنية .
- عندما ينتهي بك الحال أن تبغضَ ما تفعله .

ومن الضروري أن تعلم أيضاً أن من ضمن مسئوليتك أن تتوقف عن الخضوع ، فالمجتمع وبعض الناس قد يفرضون معاييرهم عليك ، ولكـــن إذا واصلوا التحكم في تصرفاتك فأنت الذي يسمح لهم بذلك . وعلاوة على ذلك فالآخرون لن ينقذوك من نزعتك نحو الكمال . أنت فقط الذي يقدر على ذلك .

الخطأ رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

الوصول إلى قرار التخلي عن
نزعتك نحو الكمال

ولكن كيف تستطيع أن تتحرر من سيطرتها ؟ ومن أين تبدأ ؟

تستطيع أن تبدأ بقدرتك على إتخاذ القرار ، وهذه القدرة هي من أثمن ثرواتك ، وهناك خطوتان يجب اتخاذهما على الفور .

الخطـوة الأولـى : قـرر أن النزعة الدائمة نحو تحقيق الكمال تعتبر خطأ .

إنك لن ترغب في التغيير حتى تتوصل إلى تقبل فكرة أن نزعتك نحو الكمـال تعـد خطأ يؤدي لعكس المطلوب . وحتى ترغب في التغيير سيستمر في مساعيك لإرضاء الآخرين. قل لنفسك :"إنه لخطأ كبير أن أحـيا أساسـاً لإرضاء الآخرين ". كرر هذه العبارة مرات ومرات ، وتأملها ، أو أكتبها عدة مرات حتى تصبح جزءاً منك .

الخطوة الثانية : قرر أن تتوقف عن هذا الخطأ

وقـد يبـدو هـذا أنـه تبسيطٌ مخلّ ، ولكنك تبقى عاجزاً عن الحركة حـتى تـتعهد فعلياً بالتوقـف . ليس مـن الكافي أن تقدر حقيقة أن الـنزعة نحو الكمال هي نزعه خاطئة . فلكي تتحرر من أسر العادة عليك أن تختار ألا تفعلها فيما بعد . ومـع أن عملية الاختيار في حد ذاتهـا لا تعني الوصول لهدفك النهائي ، ولكنها الخطوة الأولى الهامة في الاتجاه الصحيح .

شيء جميل جداً من أجلك

الحل البديل للإرضاء
الدائم للآخرين

إذا عزمـــت علـــى التخلي عن محاولة الوصول للكمال ، فيجب عليك الآن أن تجد طريقة مختلفة لإدارة حياتك .

ومـــن المهـــم أن تفهم على الفور أنك لن تستطيع الانتقال بشكل مفاجئ من الإرضاء الدائم للآخرين إلى الإرضاء الدائم لنفسك . وهذا عمل خاطئ واستبدادي أيضاً . فأنت لا تبحث عن فعل كل ما تريد ، لأن مـــا تريده لا يكون دوما في صالحك . (قد ترغب في أكل قطعة شكولاته أخرى ، ولكن مصلحتك في الحفاظ على صحتك ووزنك) إن مـــا تبحث عنه هو الحرية التي تجعلك لا ترتد إلى نزعة الكمال عن طـــريق تحريرك للتعبير عن أفضل مزاياك ، ولخدمة أهم مصالحك . وهذه الحرية ستمكنك من اختيار الوقت الذي تسعى فيه للكمال والوقت الـــذي لا تفعـــل فيه ذلك ، والوقت الذي تجتهد فيه للامتياز ، والوقت الـــذي تهـــدئ فـــيه من نشاطك ، والوقت الذي ينبغي أن تفعل فيه ما تحتاج إليه حتى لو لم يحب الآخرون ذلك منك .

وهذه حرية حقيقية .

إن مـــثل هـــذه الحرية مؤسسة على فهم للواقع يختلف عن ذلك الفهـــم الـــذي تقوم عليه لطافتك ، ونزعتك نحو الكمال ، ولذلك فلكي تمارســـها يجـــب علـــيك أن تســـتبدل الآراء التي تعلمتها في الأصل بالحقـــائق التـــي تعكس طبيعتك الاجتماعية والتي تحررك من الحاجة الملحّـــة لإرضـــاء الآخريـــن ، وبنفس الطريقة غيّر الناس في عصر النهضـــة العلمية في القرون الوسطى نظراتهم إلى الأرض على أنها

مسطحة إلى نظرة مختلفة جذريا . وهكذا إذا رغب الناس اللطفاء في هذه الأيام تحويل أنفسهم إلى الحرية الحقيقية ، وسلامة ذواتهم ، فيجب علـيهم تبـنى آراء عن الحياة الإنسانية تختلف عن تلك التي زرعها المجـتمع فـي نفوسـهم في فترة الطفولة . والشيء الهام هنا هو أن الأفكـار التي تعتنقها تؤثر على طريقتك في الحياة ؛ وهي هامة لأنها إذا كانـت مـتفقة مع الواقع فيكون لها إمكانية تحريرك ، وفي نهاية الأمر فالحرية ليست شيء تعثر عليه مصادفة ، أو يعطيك إياه شخص آخر ، ولكنها شيء تحرص عليه وترعاه وتحميه .

وبالطـبع لا تؤثـر معـرفة الحقائق الهامة بذاتها على الحرية الشخصـية ، وعلـى عملية التغيير ، فالولاء للحقيقة مطلوب أيضاً ، فأنـت لا تمـارس الحرية ببساطة عندما تفهم الحقائق التي تعلم أنها ضـرورية لسلامتك ، ولكن عندما تُلزم نفسك بسلوكيات معينة تعكس هـذه الحقـائق ، وأنـت تلتزم بهذه السلوكيات (ربما بعد معارضتها ومقاومتها لمدة طويلة) عندما تدرك أنها قوانين الحياة التي لا يمكنك خـرقها كـي لا تجلب الضرر لنفسك . وحتى بالرغم من علمك بأن اطاعـتك لهـذه القوانين لا تجلب لك المتعة الفورية ، فأنت تعتقد من أعمـاقك أنهـا سوف تعمل على إثراء ذاتك ، وأن عدم اتباعها يعنى خيانـتك لنفسـك ، وفي نفس الوقت فأنت تعلم أنه لا توجد أي سلطة خارجية تستطيع أن تفرض عليك الطاعة لهذه القوانين ، ولكنك وحدك الذي ينبغي عليك اختيار ذلك .

وهذا السلوك البديل عن النزعة نحو الكمال يجدر بك أن تعتنقه لأنه يمكن أن يحررك لكي تخدم أهم مصالحك الخاصة . وهو يتطلب ولاءك لثلاثة مبادئ أساسية :

١. سيكولوجية الاعتماد المتبادل

عـندما كـنا أطفالاً كانت القوة الدافعة الداخلية التي تربطنا بكل شيء آخـر هي الاعتمادية ، فلقد كنا معتمدين في كل شيء تقريبا على آبائنا ، وأسـرنا ، وجيراننا ، ومدارسنا ، والمجتمع بشكل أوسع. وكان بقاؤنا نفسه في أيديهم . وفي سنوات مراهقتنا انتزعنا حياتنا من سلطة الكبار عمومـاً ، وسـلطة الأبوين خصوصاً لنجرب حظنا مع الاستقلالية ، حيـث حاولنا الاعتماد على أنفسنا في كل شيء تقريباً ، ومن الناحية النفسـية يعتـبر هـذا انتقال من الشيء إلى أقصى نقيض له ، وعلى فـرض الطـريقة النموذجية ، فعندما ننتقل إلى مرحلة النضج نترك وراءنـا كـلاً من اعتمادية الطفولة ، واستقلالية المراهقة وننتقل إلى مرحلة وسطى من الاعتماد المتبادل مع الآخرين ، ونجد بهذه المرحلة توازناً تفاعلياً بين الاعتماد على الآخرين والاستقلالية عنهم بما يؤدي إلى النضوج ، والسلامة النفسية .

وكـل مـن صـفة اللطافة ، والنزعة نحو الكمال يعملان على اسـتمرار النفسـية الاعـتمادية ، وهمـا ينتقصان من قيمة حقوقك ، وسلطتك ، وتُعلي من قيمة سلطة الآخرين للتحكم فيك . وهما يعطلان مصالحك المشروعة ويجعلانها تابعة لمصالح الآخرين ، وهما يضعان سعادتك النفسية والعاطفية بين أيدي من سواك .

وعلـى الجانب الآخر فالحرية الحقيقية التي تحدثت عنها تزدهر بازدهـار حقوقـك كفرد بالغ ، وبازدهار استقلاليتك النفسية كراشد ، وهـي تعتمد على حقيقة أنك مؤهل لتكون اعتمادياً واستقلالياً في نفس الوقت ، وهذه الاعتمادية المتبادلة مساواة وعدالة للجميع ، وهكذا لكي تـتحرر من النزعة إلى الكمال يجب عليك التحول من الاعتمادية إلى

تبادل الاعتمادية بينك وبين الآخرين ، ويجب عليك تقدير ذاتك كفرد راشد يعتمد على نفسه ، ويتحمل مسئولية معيشته ، ودائماً تدرك مدى ما يستطيع الآخرون المساهمة به من أجلك وإذا كنت ستحافظ على حريتك من النزعة إلى الكمال فينبغي عليك أن تتعلم كيف تتبادل الاعتماد مع الآخرين ، وأن تنمي أسلوبك النفسي كشخص بالغ .

٢ المبدأ الأخلاقي للمصلحة العامة

إن فكرة الحياة من أجل المصلحة العامة كانت أحد الاهتمامات الأساسية لمؤسسي أمتنا ، ولقد استبدلت الآن في عقول معظم الناس بمبدأ يُملي عليك أن تحيا أساساً لمصلحتك الخاصة ، وفي المقابل يدعوك مبدأ المصلحة العامة للأمريكيين الأوائل إلى خدمة مصالح الأشخاص المحيطين بك ، وأولئك الذين يؤثرون منك في المقام الأول حتى يستفيد الجميع بما فيهم أنت (وسوف نناقش مدى شرعية المصلحة الخاصة فيما بعد) .

ويقوم هذا المبدأ على تناقض إيجابي ، هي أحد تلك التناقضات الواضحة ، والهامة التي نكتشف واقعيتها بدهشة وسعادة ، وهذه المفارقة تقول : عش لخدمة ما هو نافع للجميع (بدلاً من خدمة ما هو نافع لك فقط) ولسوف تخدم نفسك بذلك . فمثلا إذا قضيت وقتا في العمل مع مجموعة تخدم البيئة في مجتمعك لتعزيز عملية إعادة التصنيع ، أو الإقلال من التلوث الصناعي ، فإنك عندئذ لن تجد فقط مكاناً آمناً ، وصحياً بشكل أكبر لتعيش فيه ، ولكنك أيضاً ستستمتع بإحساس عميق بالرضا عن إنجازك لشيء هام بالتعاون مع الآخرين ، وعندما تجعل حياتك متوافقة مع هذا المبدأ فإنك تؤدي إلى إثراء نفسك ، والمساهمة في تحقيق سلامتك النفسية .

ولا غـرو أن هذا الشكل من أشكال التضحية بالنفس يؤدي إلى الوفـاء بمتطلبات النفس فإنه يشجعك على أن تكون مخلصاً للشخص الـذي تحتاجه للاندماج في المجتمع الانسانى (أي نفسك حقيقة) وهكذا عندما تعيش بهذا المبدأ فإنك لا تسعى على الدوام للوفاء بالمعايير غير الواقعية الخاصة بالآخرين ، ثم توبخ نفسك إذا لم تستطع الوفاء بها ، وبـدلاً من ذلك بوصفك مساهما واحداً في المجتمع الإنساني الكبير ، فإنك تضع لنفسك توقعات معقولة ، وإذا لم تستطع الوصول إليها فإنك تتراجع ، وتحاول ببساطة العمل بطريقة أخرى ، ومن خلال التجربة يكشف هذا المبدأ التناقض الظاهري في أنك إذا حاولت إرضاء الجميع فـإنك تجعل نفسك أسيرا ، ولكنك إذا حاولت أن تخدم مصالح الجميع بما فيهم نفسك ، فإنك في الحقيقة تحرر نفسك .

فالالـتزام بمبدأ المنفعة العامة هو المبدأ الذي ولدت من أجله ، وتسـتطيع مـن خلاله أن تعبر بشكل كامل عن طبيعتك الاجتماعية . وينضـم هذا المبدأ إلى سيكولوجية الاعتمادية التبادلية ليقدم لك التوجيه ، والأمـان الاجتماعـي الذي تحتاجه للتخلي عن نزعتك إلى الكمال ، وتؤسس حريتك التي طالما سعيت لتحقيقها .

وما زال هناك التزام ضروري آخر :

٣. قانون الحب

الحب هو الطاقة الأساسية السائدة في الحياة ، ولقد كان الحب موجوداً قـبل أن نولـد ، ووجوده سبب من أسباب قدومنا إلى الحياة ، ولأنه المـبدأ المحـدد لإنسانيتنا ، فلقد أصبحنا كاملين لدرجة أننا قادرون ، وراغـبون فـي تلقي الحب وإعطائه ، وبالتالي ينبغي علينا أن نحب لنحيا ، وأن نحيا لنحب ، وأحيانا يتم التعبير عن ذلك كما يلي : الحب هو القيمة السامية التي تجعل جميع القيم الهامة الأخرى ممكنة ، وفي

الخطأ رقم # ١ : محاولة أن تكون كاملاً

الواقع يمكّننا الحب من التّسامي فوق إحساسنا بعدم الأمان ومن الراحة مع أنفسنا ، ومع الكون من حولنا .

وعلى مستواه الأولي والأساسي فإن الحب يعنى القبول ، فأولئك الذين يحبونك يتقبلونك كما أنت ، ثم يتوقعون منك أن تدرك قبولهم لك بالرغم من نقائصك ، وأخطائك ، وكل ما تعتبره غير مقبول في نفسك ، وهم يعلمون أنك غير كامل ، وتحتاج إلى التطور أكثر مما أنت عليه الآن ، ولكـــن عدم كمالك لا يمنعهم من تقبلك ، فالحب يمنحك القبول غير المشروط .

ومن أحد وجهي عملة الحب نحن نتلقى الاستحسان بلا استحقاق إذا كـــان لديـــك مشاكل في سيارتك على الطريق ، ويتوقف شخص غريب لمساعدتك ، ويرفض أن يقبل ثمناً لمعونته ، فهذا العمل ناتج عن الحب ، وإذا تقـــبلك زمـــلاؤك في العمل في وظيفتك الجديدة دون أن يطلبوا منك إثبات جدارتك بصداقتهم فإنهم قاموا بشيء يدل على المحبة .

وعلى الجانب الآخر من العملة يحتفظ الحب بالحكم الذي يستحقه ، ولذلـــك إذا أحـــبك الـــناس فإنهم لا يرفضونك لأنك لست كامل أو لأنك تخطيء أو لأنك تتصرف بشكل غير مقبول ؛ وهم أيضاً لا يتطلبون منك أن تعـــيد النظر في سلوكك بصورة فورية عندما تخيب ظنهم ولا ينتقمون منك إذا خالفتهم .

وهذا الحب غير المشروط كامل للأسباب الآتية :

- إنه لا يمكن نقده ، أو تحسينه حيث لا يمكنك أن تتصور شيئا أفضل منه .
- إنه يتقبلنا بطريقة كاملة ، وهو يتقبلنا كما نحن .
- إنه يقدرنا بما فيه الكفاية لنسعى نحو الأفضل لنا .
- إنـــه يربطـــنا بطريقة تامة بالآخرين ، حيث لا يترك فجوة بيننا وبينهم .

- إنه يحقق الأمل ، والسلام ، والبهجة التي هي أساس التجربة الإنسانية .
- إنه بطبيعته يُلح على العدالة الاجتماعية ، وهي المبدأ الإنساني الكامل .

وكمال الحب يجعله يسمو فوق أي شيء آخر ذا قيمة في هذا العالم . ومن الملائم لاهتمامنا هنا أن نؤكد أن : الكمال في القبول الناتج عن الحب يمكن أن يحررنا من سعينا الدؤوب ، والدائم نحو الكمال ، وجنباً إلى جنب مع الاعتماد النفسي المتبادل مع الآخرين ، وخدمة الصالح العام ، يعطينا هذا القبول فكرة عن طبيعتنا ككائنات اجتماعية ، وتقدم لنا الأساس الكامل ، والمصدر ، والمرشد لنا في سعينا نحو سلامة أنفسنا .

وتجاهل هذا القانون يؤدي بنا إلى تحمل ثمن باهظ ، وعندما نحيا طبقاً له سنجد البهجة التي كنا نبحث عنها دائماً .

حدود القبول المشروط

كما رأينا فإن الموضوع الأساسي للنزعة نحو الكمال هو احتياجنا العميق الذي نشعر به لأن نحوز القبول . فعندما تربينا لنكون أشخاصا لطفاء تقبلنا لا شعوريا ، وبلا نقاش الافتراضات التالية : (١) إن القبول المشروط هو قانون الحياة . (٢) إننا يجب أن نستفيد من هذا القبول بأقصى ما نستطيع . لقد وافقنا على أن ننتقل عبر أزمات اجتماعية غير متناهية ، وبمعنى ما وكما عبّر أحدهم : أن ندفع ثمن كل شيء ؛ ولذلك فنحن نسعى نحو الكمال دائماً ، وننشغل على نحو متواصل بمظاهر الكياسة وعلامات القبول : كابتسامة ، أو ربت على الكتف ، أو تعليق إيجابي ، أو قبلة ، أو تصفيق حاد للاستحسان ، أو تزكية كتابية ، أو علاوة ، أو ربما تلك الساعة الذهبية الفخمة التي نتلقاها عند تقاعدنا .

والقبول المشروط يتم التعبير عنه في العادة بثلاثة أشكال : (١) القبول الممكن (قد يتقبلوك أو لا يتقبلوك) . (٢) القبول الجزئي : وهو أنهـم يقبلون أجزاءاً من تصرفاتك ولا يقبلون الأجزاء الأخرى . (٣) القبول المؤقت (حيث يقبلونك لفترة محدودة من الزمن ، ولكن ليس للأبد ، وبأي شكل من هذه الأشكال فالناس الذين يقبلونك قبولاً مشروطاً يقومون بحساب قيمتك بالنسبة لهم ، ومهما أخبروك عن صداقتهم فإنهم يعنون أشياءً كالتالية :

سأقبلك طالما تتبع مبادئي .
سأتحملك حتى أجد سبباً لبغضك .
سأستمر في قبولك بشرط أن تواصل إرضائي .

ولابد أن نقرّ بأن القبول المشروط ، والتوقعات الاجتماعية لها موضعها المناسب . فإنجاز الأهداف يحدد نجاحنا في التعلم ، والفنون ، والرياضة ، والسياسة ، وبالطبع في دنيا العمل . فأنت لن تستطيع أن تبيع الأعمال الفنية التي لا يرغب الناس في شرائها ، وأنت متميز بقدر آخر في إنجازاتك ، وإذا لم تنتج في عملك فقد يتم فصلك منه . والعقود المشروطة التي تقوم على الأداء المتوقع ويدعمها الخوف من الرفض تلعب دوراً أساسياً كقوة حافزة لنا في هذا العالم المتصارع .

ولكن القبول المشروط اتخذ مكانة ودوراً في حياتنا بغير استحقاق ، فإنه قد يدفعنا نحو مستويات عالية من الأداء ، ولكنه يحرمنا للأبد من القبول المؤكد الذي نتوق إليه بشدة . وهكذا من المهم لك أن تعلم أن القبول المشروط لا يجدر به أن يحدد شخصيتك ، أو أن يوجه حياتك ، أو أن يقرر كيفية إحساسك بذاتك ، أو أن يملي عليك كيفية إدارة علاقاتك الهامة ، نعم قد تريد أن تشعر بحسن أدائك للأشياء ، وبإعجاب الآخرين بما تنتجه ؛ ولكنك لا تستطيع الاعتماد على القبول المشروط لإدارة حياتك ، أو لإمدادك بالسلام ، والبهجة الداخلية .

ومن ثم ، فما البديل إذاً ؟

الحب غير المشروط

يتطلب الحب منا أن نتوقف عن السعي لإرضاء الجميع على الدوام لكي نحور قبولهم ، وأن نتقبل ببساطة حقيقة أننا مقبولون بالفعل. وبعبارة أخرى يشجعنا الحب على أن نتقبل قبول الآخرين لنا . مما يجعلنا في النهاية نتقبل أنفسنا ، وبوصفنا ميّالين نحو الكمال فمهما كانت تصرفاتنا لطيفة نكون قلقين بشأن ما إذا كنا مقبولين من العالم حولنا ، فنحن نقول لأنفسنا : لو علم الناس بحقيقتي .. .. ونفترض حينئذ أنهم سيحكمون بعدم صلاحنا ويرفضونا . ولكن الحب يؤكد على أننا صالحون ومقبولون مهما كانت حقيقتنا ، ومع وجود الحب لا يتم استبعاد أي أحد ، وعزمنا على الحياة يوما بيوم كما لو كنا مقبولين بالفعل يحل محل شعورنا بعدم الأمان ، والنضال من أجل رضى لا يتقبله منا أحد .

وهكذا ، تسير الحياة الإنسانية على هذه الشاكله فعندما نقتنع فيها أننا مقبولون كما نحن ، وقادرون ، وراغبون في تقبل أنفسنا نتقبل الآخرين بنفس الطريقة ، عندئذ فقط نحيا في سلام مع أنفسنا ، ولكننا أيضاً سنغير شخصيتنا الداخلية وعلاقاتنا حتى نحقق ذواتنا تماما ، كما أن الثقة في الحب غير المشروط هي التي تمكننا من أن نصبح أفراداً راشدين ذوى أدوار وأن ننشيء علاقات ذات فائدة .

وعندما تدرك لأول مرة أنك محبوب وتقبل قبول الآخرين لك ، فأنت تعلم أنك على وفاق مع مغزى الحياة كلها ، والقبول غير المشروط من الآخرين يعطيك المبرر ، والحرية ، والبهجة التي تحتاجها لكي تكون سليما من الناحية النفسية ، ولذلك فعندما تستجيب للحب بهذه الطريقة فإنك لم تَعُدْ في احتياج للوقوع في أسر نزعتك إلى الكمال ، أو في أسر علاقاتك التي تحقق التحرر ، والإشباع لك .

ولكن كيف تتقبل قبول الآخرين لك ؟

تَقَبُّل قبول الآخرين لك

بــادىء ذي بــدء ، أنت تختار النظر إلى الحياة بمنظار الحب ، وبعبارة أخـــرى ، أنـــت تقرر أن ترى القبول من الآخرين (بدلاً من الأحكام التأديبـــية والرفض) في بداية ومنتصف ونهاية حياتك . هل حدث أن رأيـــت دموع البهجة في أعين الوالدين يهدهدون وليدهم لأول مرة ؟ يـــبدأ تقـــبلك بقبول الآخرين لك بإدراك أن الحب الذي يحرك الكون يتملكُكَ بنفس الطريقة ولن يدعك أبداً .

ولكـــي تدرك هذه النظرة بشكل أدق فأنت تعتمد على ملاحظاتك الخاصـــة ، ورجاحة عقلك ثم تختار ، وبعبارة أخرى فإنك تؤمن بأنك مقبول بالفعل من الآخرين مثلما تقرر أن تتعايش مع حقائق الكون من حولـــك مثل أن الأرض كروية ، وليست مسطحة ، حيث أنك في كلا الحالتيـــن تعـــتمد على دلائل من خلال تجاربك لا يمكن أن تنكرها ، وبنفس الطريقة التي تثق بها في الفلكيين وصناع نماذج الكرة الأرضية ، ورواد الفضـــاء حـــول الكون عندما يزعمون كروية الأرض ، فأنت تضـــع ثقتك في تجربتك الخاصة ، والشواهد المتماسكة التي تأتى من الأصـــوات التاريخـــية العمـــيقة ، والمحـــترمة ، والتي تخاطب أهم احتـــياجاتك . وجمـــيع هذه الأصوات يخبرك أن الحب هو ما يجعل الحـــياة تســـير على نحو سليم . وهي تؤكد أن لا شيء يستطيع العمل علـــى ازدهار ، وسمو ، وتحرير ، واتساع روحك ، ومساعدتك على تحقيق الصحة النفسية مثلما يفعل قبولك الشخصي ، وممارستك لتقبل الحـــب غـــير المشروط ، وما أن تتطرق فكرة أنك مقبول بالفعل إلى داخلك حتى تقول :"آه ! لقد فهمت !" ، إن العزم على الحياة في ضوء هذا الحب قد يكون في سهولة ملاقاة الأحبة بالأحضان .

شيء جميل جداً من أجلك

وبهـذا القـول تخبرنا التجربة أن الاختيار البسيط بقبول حقيقة أن الآخريـن يقـبلونك بـالفعل ليس دائماً سهلاً ، ففي أعماقك قد تتوق إلى ضـمان القبول الذي يقدمه الحب ، وقد توافق على أنه لا حاجه لك أكبر مـن حاجـتك لأن تكون محبوبا ، وأن تقبل هذا الحب ، ثم تحب نفسك ، وتحب الآخرين ، وكل من سعيك الدؤوب لإرضاء الآخرين ، وإحساسك الحالي بالاغتراب عن كل شيء قد يكون غير محتمل بالنسبة لك ، ولكن فـي الحقـيقة وفي نفس الوقت قد تقاوم أيضاً بشكل غريب تقبلك لقبول الآخريـن لك . وإذا كان هذا هو الحال بصرف النظر عن السبب ، فإن قدرتك على الوصول إلى هذا التقبل ستعتمد على الشجاعة ، والرغبة في الاختيار ، كما ستعتمد على معرفتك للحب .

إذن مـاذا قد يتغلب على مقاومتك ، ويمنحك الشجاعة لتقبل ذاتك ، ويحررك من أسرِ نزعتك نحو الكمال ؟

تسامُح في غير موضعه

قـد يقـدم لك أحدهم الاستحسان بصورة مفرطة تشعر أنك لا تستحقها ، ربمـا تعـتدي علـى شخص فيسامحك ، ويقبّلك ، ويحتضنك ، والجمال الأخّاذ لهذا التصرف قد يهزك لتقبل هذا التسامح بل وتقبل المعنى الأعمق والأشمل للتسامح الذي جاء هذا التصرف كمجرد تعبير فوري له .

قبول الآخرين لك

قد يخبرك الناس الذين تعجب بهم وتهتم لأمرهم بأنهم يقبلونك كما أنت ، وقد يقولون أنهم سعداء لوجودك في حياتهم برغم إحباطك الدائم لهم ، وقـد لا يكون لمثل هذه الكلمات حماس داخلي ، ولكنها قد تعمل على تحريرنا مع ذلك .

إحساس بالاكتئاب

قد ينتهي بك الحال إلى مواجهة القبول المشروط من الآخرين فتكون متعبا من محاول إثبات نفسك لهم بلا أدنى شعور بأنك صالح بما يكفي ،

وحينـــئذ قد تشعر باليأس المطبق ، وبأنه لا يوجد شيء لديك لتفقده ، فـــتحملق في المجهول وتتسامى على مقاومتك لقبول ذاتك ، وتقرر أن تتخذ خطوة نحو الإيمان الأعمى كما يسميه الناس .

وأي واحـــدة مـــن هـــذه التجارب قد تولد عندك الشجاعة التي تحـــتاجها لقبول ذاتك . ولكن ماذا لو أنك لم تجد من يغدق عليك الحب ؟ أو ماذا لو أنك كنت غير راضٍ عن نزعتك إلى الكمال ولكنك لم تصل إلـــى حالـــة الـــيأس ؟ هب أنك ما زلت تقاوم التغيير ؟ فحينئذ ما هو الشيء الذي سيحررك لكي تقبل قبول الآخرين لك ؟

تجربة شخصية

فـــي هـــذه الحالة ، ينبغي عليك أن تفعل شيئا بدلاً من أن تدع الأشياء تحدث لك بلا إرادة منك ، وما ستفعله سيظهر بصورة كالتالية : سوف تـــتعاهد مع نفسك أنك لمدة شهرين أو ثلاثة شهور ستجرب أن تتقبل جمـــيع مـــن تعرفهم ، ومن تقابلهم ، وبعبارة أخرى ، لن تتطلب من الـــناس أن يمـــروا بأي نوع من الاختبارات قبل أن تقبل معاشرتهم ، وأنت بهذا ستجرب الحب غير المشروط .

والغرض الأساسي من هذه التجربة هو أن تعرف إذا كان الحب غـــير المشـــروط سيحرر الآخرين من الرغبة المستمرة في إرضائك وبالتالـــي ستتسم علاقاتك بالمصداقية ، وفي النهاية ستدرك الفرق بين آثـــار الحب المشروط ، وآثار الحب غير المشروط لكي تتوصل عند الانـــتهاء مـــن التجربة إلى تقرير أي نوع منهما ستعطيه الأولوية في حياتك اليومية .

وبالطـــبع فإنك ستتعامل مع الناس بالطريقة التي تتناسب مع ما تريده من أنواع العلاقات ؛ وبعبارة أخرى فإن التجربة لا تتطلب منك أن تبادر بإنشاء علاقة حميمة مع كل من تصادفهم في حياتك . وعلى

سبيل المثال سيختلف تقبلك لزميل جديد في العمل عن الحب الذي تقدمه لزوجتك في عمقه وأبعاده ، وعلى ذلك فمهما جعلت نفسك منفتحا في علاقاتك مع جميع الناس فإنك ستعطيهم إشارات تساعدهم على فهم طبيعة العلاقة التي تريدها مع كل منهم .

ومن المهم أيضاً ملاحظة أنك لم تتقبل الناس على الفور لترضيهم ، أو لتجعلهم يحبونك ، حيث أن هذا هو نفس الشرك القديم في محاولة السعي نحو الكمال ، ولذلك فإنك لن تدع الناس يدوسون على مشاعرك . نعم إنك ستعرض نفسك بذلك للخداع حيث سنفترض حسن النية عند الناس وستتعرض لنواحي ضعفهم ، ونواحي قوتهم على السواء ، ولكن قبول الآخرين بأي شرط ليس دعوة لهم لاستغلالك . وبالتالي لو أساء أحدهم معاملتك فلتضع حداً لذلك على الفور ؛ كأن ترفض مرافقتهم حتى يظهروا لك الاحترام ، وبالطبع إذا اعتذروا بصدق فلتسامحهم لكي تحرر نفسك وتحررهم من التحكم ، والرفض ، ولكنك تسهم في مشاكل الآخرين بالسماح لهم باستغلال حبك ، والمحبون الحقيقيون لا يرفضون الآخرين فورياً ولا يسمعون لهم بالاستخفاف بمشاعرهم في نفس الوقت ، فإنهم يهتمون بالآخرين وبأنفسهم .

ولكي تزيد من فرص نجاح في هذه التجربة يمكنك أن تخبر الناس بالطريقة التي ستعاملهم بها وأسبابها . وإخبارهم هذا لا لكي يمكنهم فقط من فهم ما يحدث ، ولكنه سيساعد في التصديق على التزامك بالتجربة ، وهو أيضاً قد يحثهم على مساندة جهودك . لتغيير نفسك إلى شخصية تستمتع بقبول الناس برغم نقصهم ، وتصل إلى رؤية نفسها أنها لم تعد في حاجة إلى الكمال .

وإذا فشلت التجربة ، أي إذا ثبت أن القبول الناتج عن الحب لا يثري النفس أكثر من القبول المشروط (فإنك حينئذ تستطيع الرجوع

إلى أحضان أولئك الذين لا يخذلونك فقط) وتستطيع العودة إلى السعي المــرهق لإرضـــاء جميع الناس دائماً فعلى الأقل ستعلم أنك أعطيت الحب فرصة عادلة .

وبالطبع فأنا هنا أضع كل مراهناتي على الحب غير المشروط ، وأوكــد علـــى أنك ستدرك العبارة المتناقضة في ظاهرها ، والتي لا يمكن مقاومتها ، والتي يكتشفها كل من يحاول التجربة : افعل شيئا من أجل الناس بلا استحقاق منهم له وامتنع عن الحكم عليهم بما يستحقون وبذلــك تــثرى نفسك ، وبعبارة أخرى حبهم كما هم وطلباً لمنفعتهم ، وحينئذ سيكون الشخص الذي يحصل على أكبر منفعة من ذلك هو أنت .

وجانب آخر للنفع في هذه التجربة هو أن قبولك للآخرين يمكن الناس أن يكونوا إيجابيين وأن يحبوا أنفسهم ، والآخرين بما فيهم أنت على الأخص ، ولن يتغير الجميع في الحال ، ولكن الحب دائماً ينتقل مــن شخص لأخر كالعدوى ، وبطريقة غامضة ، ولكنها متوقعة فإن الحـــب ينتشـــر ذاتـــيا ويغير الناس جذرياً بما يظهر أفضل ما فيهم ، ويوجههم نحو علاقات صحية ، وسلام نفسي .

وأذكر اثنين من المدرسات الشابات في المرحلة الثانوية كنا نتحدث عـــنهما أنـــا وزملائـــى طوال الوقت ، وفي بداية العام الدراسى حاولت إحداهمـــا أن تظهر لنا مدى شدتها ، وأهمية المواد التي تدرسها ، وأهمية مبادئها ، وعدم أهمية الأشياء التي نهتم بها ، وفي الحال شعرنا بتهديدها لنا بعدم الاحترام ، والرفض إذا لم نثبت أنفسنا لها ، وهي كانت معروفة بأنهـــا غير سعيدة ، ومكروهة ، وأيضا بفشلها في مساعدة الطلاب على الأداء الجـــيد في الفصل ، وفي المقابل كانت المدرسة الآخرى إيجابية ، حيـــث كانـــت تثق فينا وتنصت إلى تعليقاتنا ، وتتحدث معنا عن الأشياء التـــي نهتم بها ، وتتعامل معنا على أننا أشخاص مستقلون ، فمما لا يدعو للدهشة أنها كانت معروفة بقدرتها على استخراج أفضل ما في تلاميذها ، وكان كل من يعرفها يقول "إنها تحب طلابها" .

وممارســـة الحـــب إلـــى جانـــب الالتزام بالاعتماد المتبادل مع الآخريـــن ، والمصـــلحة العامـــة ستجلب عليك البهجة ، وهي أسمى إحســـاس بالسعادة الإنسانية . وعندما تعرف أنك محبوب فإن البهجة تنبع من داخلك ، وتصل بهجتك إلى ذروة لا تستطيع التعبير عنها عندما تحب الآخريـــن في المقابل بإشباع أعمق حاجاتهم للقبول ، والتعبير عن الحب يؤدي إلى الثراء الداخلي الذي طالما سعيت من أجله ، ولكن لم تجده أبداً من خلال جهودك اللامتناهية لإرضاء الآخرين .

والالـــتزام بقـــبول نفسك كما أنت ، والآخرين كما هم يمكنه أن يحـــررك من أسر نزعتك إلى الكمال ، وتبدأ هذه الطريقة القانعة للحياة ، ومـــن بين كل من قابلتهم في حياتي وجدت أن أولئك الذين أخذوا هذا القـــرار هـــم أكثر الناس تحرراً ، وبهجة ، وبالإضافة لذلك ، فأفضل هـــؤلاء قد تعلموا كيفية التعامل مع نقائصهم بطرق تعمل على توسيع نطاق حريتهم ، وبهجتهم .

التعامل مع نقائصك

أفرض أنك صرت تتقبل قبول الآخرين لك ، ولكنك مازلت تجد أن الحياة فـــي هـــذا العالم بعيوبك وفشلك أمر صعب (وبعبارة أخرى فأنت كمعظم الناس لم تتقبل نفسك تماماً) . ولكي تجرب الحرية ، والبهجة التي أتحدث عـــنها من المهم أن تتفهم حقيقة أنك ما زال لديك نقائص ، وتعترف بها صـــراحة ، فلـــيس مـــن الضروري ، ولا من النافع أن تخجل من كونك إنساناً ، وأن تقضي أيامك في المحاولة اليائسة لتغطية عيوبك .

ولقـــد قال أحدهم : الشيء الحسن في كونك غير كامل بصورة ظاهـــرة هـــو أنـــك مع هذا تجلب البهجة على الآخرين ، وهنا عبارة

أخرى متناقضة ظاهرياً دع الآخرين يرون أنك غير كامل وستجعلهم سعداء ، فإذا حاولت أن تكون كاملا طوال الوقت فسوف ينصرف عنك من تحاول أن تؤثر فيهم . وهكذا فالفكرة هنا أن تهدف إلى التميز عندما تتوقع نتائج مرضية طالما كنت معتقداً أنك لست كامل ولا ينبغي أن تكون كذلك .

وسأقدم لك هنا بعض الطرق لتعزيز تقبلك لنقصك .

فكر قبل أن تأخذ على نفسك التزامات

لا تتعهد بأي شيء ذي نتيجة على طيارك الآلي . توقف قبل أن تتصرف وتتساءل : "ماذا سيحدث إذا لم أفعل ذلك على وجه الكمال ؟ وكم من الوقت والجهد سيستحق هذا الالتزام ؟"

تحدث مع نفسك حول جهودك غير المثمرة لتحقيق التميز

عندما تقضي وقتا طويلا جدا لإتمام شيء ما ، فتستطيع أن تقول لنفسك : "لقد عملت في هذا المجال لمدة ساعات وهو لا يستحق عشرين دقيقة" ، أو تتساءل : "لماذا أقضي كل هذا الوقت في هذا الشيء ؟" ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث إذا لم أفعل ذلك على وجه الكمال ؟ كيف أنهي هذا وأتعايش معه ؟ إذا توقفت عما تفعله وتحدثت إلى نفسك بصلابة فإن ذلك سيساعدك في الاهتمام بوقتك . (أتمنى لو أنني فعلت ذلك في السبعينيات عندما كنت أقضي الساعات الطويلة في إعادة كتابة الخطابات لأصدقائي لأنني كنت أخاف أن يضر بي الشطب والأخطاء النحوية) .

ترأف مع نفسك في الجدية وفي النقد

كلنا نميل إلى المبالغة في تقدير اهتمام الآخرين بالحكم على أدائنا. هل لاحظـت أنك عندما تقلق وتعمل جاهداً لتترك إنطباعاً لديهم ؟ ، فإنهم فـي العادة لا يلاحظون ذلك ، وفي الواقع إنهم مشغولون جداً بالتفكير فـي أنفسهم ، ومهتمون بالانطباع الذي يتركونه عليك ، وكيف تفكر فـيهم ، ولتفكر في هذا : عندما يخطيء الآخرون فهذا ليس معضلة ؛ فأنـت تتعاطف معهم ولا تصفهم بالفشل ، وفي الواقع أنت ليّناً معهم أكـثر من نفسك ، والفكرة أن تتقبل حقيقة أنك صانع للأخطاء ، فأنت سـتقع فـيها من آن لآخر مثل أي شخص آخر ، وعندما لا تفعل ما يـتوقعه الآخرون منك ، فلن يكون هذا هو نهاية العالم ، وإذا ارتكبت خطأ ، ما لم تعتدي بشدة على أحد أو ترتكب جريمة ، فإن هذا الخطأ سيتلاشى على الأرجح مع بزوغ شمس يوم جديد .

إتفق مع الناس الذين ينتقدونك بوجه حق

إن النقد يؤلمنا لأنه يطعن ، ويحطم الصورة الكاملة التي نعمل جاهدين علـى أن نرسـمها لأنفسنا وللآخرين ، وعندما تتعرف على حاجتك العميقة لأن تكون محبوبا ، بمكنك حينئذ أن تتخلى عن هذه الصورة ، وتتعايش متقبلا تماما جوانب قصورك ، ولذلك إذا انتقدك جارك على قـيادتك السيارة بسرعة أكبر من المسموح بها ، يمكنك أن تقول له : "أنت محق ، لقد كنت أقود بسرعة زائدة عن اللازم" . وإذا كان لديك سـببا لهـذة السـرعة لا تخجل منه فلتقله : "لقد كنت أسرع بصديقي

المـــريض إلـــى المستشفى" ولكن عندما ينتقدك أحد بما تستحق ، فمن التحرر أن تعلن موافقتك حقيقة ، وألا تدافع عن نفسك .

الناقد : تأخرت في السهر مرة أخرى وستكون مرهقاً في الغد .
أنت : لك الحق فيما تقول ، ويراعى ذلك .

الناقد : تبدو قذراً . أنت لا تعتني بمظهرك .
أنت : مما يؤسفني أن الأناقة ليست إحدى مزاياي .

الناقد : لقد كان هذا تصرفاً غبياً منك .
أنت : عفواً ، لم يكن هذا من الذكاء في شيء .

الناقد : ما كان ينبغي أن تقول ذلك أبداً .
أنت : أعلم ذلك . من وقت لآخر أقول الشيء الخطأ .

الناقد : إما أنك ساخر أو موافق .
أنت : أنا موافق .

أنـــت لست في حاجة بعد للكمال ، وتستطيع الآن أن تغير مسار النقد وتستفيد منه ، وهو شيء لم تكن قادراً عليه من قبل .

تجنب الأشخاص الذين يريدون منك دائماً أن ترضيهم

قـــد تصـــادف هـــؤلاء الأشـــخاص في أي وقت في حياتك ، والذين ينـــتقدونك باستمرار لعدم كمالك ، وإذا أصروا على مواقفهم هذه منك

شيء جميل جداً من أجلك

وربما ينبغي أن تقطع علاقاتك بهم ، وإذا كنت مكانهم تستطيع توطيد العلاقات مع أولئك الذين يظهرون أفضل صفاتك بطريقتهم معك ، حيث أن هؤلاء الناس يظهرون أفضل ما بك ولا يتطلبون منك الأفضل في كل شيء تفعله .

ومن حسن الحظ ، فإن من يعنون لك الكثير كمدرسيك ورؤسائك وزوجتك وغيرهم عادة ما يتوقعون منك الأداء بمستويات تناسب طبيعة علاقاتك معهم وهم لا ينتظرون منك أن تكون فوق البشر ، وهم يحبون أن تفعل ما بوسعك وأن تعمل بكل إمكاناتك ، وأن تحقق الآمال الواقعية ، وإذا حدث مع ذلك أنك بذلت ما في وسعك وهم لا يدركون ذلك وينتقدونك بقسوة فلا تدعهم يفعلون هذا دون أن تنبههم ، ولسوف تكون لديك متاعب كافية في محاولتك التحرر من أسر النزعة إلى الكمال وقيام الآخرين بدفعك للرجوع إليها ، ويمكنك أن توضح حاجتك لمن لا يتوقعون منك أن تكون كاملا . ومعظم الناس سيستمعون لصوت العقل عندما تكون صريحاً معهم . وإذا كانوا مهمين لك ، واستمروا في فرض نظرتهم غير الواقعية ، فيمكنك أن تطلب منهم أن يشتركوا معك في اختيار طرف ثالث ليتوسط في نزاعك معهم

جرب الطرق الثلاث التالية للاتصال بالآخرين

١. **افعل ما يناسب كل علاقة من علاقاتك** . عامل زوجك وأولادك ورئيسك في العمل وشركائك ومعارفك بطريقة ملائمة ، (إذا أعطاك رئيسك في العمل مهمه معقولة ومناسبه فلتقم بها) وعندما تحقق التوقعات المناسبة لعلاقاتك فأنت تتصرف بطريقة مثالية

٢. عـندما تفشـل قُـمْ بالاعـتذار ، وإذا كنت مُهيناً اعرض ما يسترضـيهم ، إذا نسـيت ذات مـرة وتركت أصدقاءك في مكان لا يعـرفونه ، فيمكـنك أن تعتذر لهم ، توجه لهم مباشرة وأخبرهم أنك مسـئول عـن ذلـك وأنك آسفٌ عما فعلت ، إذا فعلت شيئاً أدى إلى خسارة الآخرين لنقودهم ، اعتذر وعوضهم عن خسارتهم . وعندما يقبل هؤلاء الأشخاص اعتذارك وتعويضك لهم ، فإنك تكون قد أزلت الحواجز بيـنك وبيـنهم واستعدت علاقاتك معهم تماما (أي بصورة كاملة) ، وإذا قصّرْتَ عن الاعتذار في الوقت المناسب وأدركت ذلك متأخرا ، فتستطيع عندئذ أن تعتذر عما فعلت وعن تأخرك في الإقرار به .

٣. إذا رفض الآخرون اعتذاراتك ، أخبرهم أنك تريد إصلاح ذات بيـنكم وأنك تشعر بأنك لا حيلة لك في مواجهة رفضهم لاعتذارك . أجعلهم يشعرون باهتمامك ، أخبرهم أنك تقدرهم ولا تعرف شيئا تفعله غير ما فعلت ، وقد لا تعود العلاقة معهم كما كانت ، ولكنك تكون قد فعلـت كـل ما بوسعك فعله . لقد جعلت نفسك معرضاً للنقد تماماً ، وقبلـت حقيقة أنك تعيش في عالم غير كامل أو مثالي ، وهذه طريقة مثالية في التعامل .

هل أعادك هذا العرض إلى نزعة الكمال والمثالية المُجْهدة التى كنت تتعامل بها ؟ لا العكس هو الصحيح . هده السلوكيات عملية وفي متـناول الأيدي ، حيث أنها لا ترهقك بالضغوط الهدامة للنزعة المثالية ، وبتقـبل نقائصك. إنها تعارض أي توجه من جانبك لمحاولة التصرف على نحو كامل أو مثالي دائماً

شيء جميل جداً من أجلك

لقد اتخذت طريقة جديدة للحياة

أنت الآن تعلم أنك لن تستطيع إرضاء الآخرين على الدوام ، وربما تكون قد قررت ألا تحاول أن تفعل ذلك فيما بعد ، وإذا تقبلت أيضاً قبول الآخرين لك فإنك تتعامل حينئذ بطريقة واقعية مع نقائصك .

ومن الآن فصاعداً ستفعل الآتي :

- ستفكر ملياً في الالتزامات قبل أن تتخذها .
- تتحدث بصراحة إلى نفسك إذا حاولت أن تكون مثالياً وكاملاً.
- سترفض الصراحة مع نفسك لو أن تأخذها بجدية زيادة عن اللازم .
- ستتفق مع أولئك الذين ينتقدونك بوجه حق .
- ستتجنب أولئك الذين يصرون على أن تكون مثالياً .
- ستمارس الطرق الثلاث للاتصال بالآخرين بصورة مثالية .

وقد تراودك ميولك إلى الكمال والمثالية ولكنها لن تسيطر عليك أو توقعك في الكآبة بعد ذلك ، وأنت تستطيع الاحتفاظ بمبادئك الراقية والواقعية ، ولكنك بدلاً من التساؤل الدائم عما إذا كنت ترضى الجميع ، فإنك سوف تتساءل الآن : هل أشعر أنني صادق أكثر مع نفسي ؟ ولسوف تظل في حاجة لحب الآخرين لك . ولسوف تشعر دائماً بشعور جيد عندما تعرف توقعات الآخرين المعقولة منك والذين يمثلون أهمية لك . وفي بعض الأحيان ستبذل جهداً لا بأس به لإرضائهم بلا شك . ولكنك الآن تستطيع أن تحيا بتسامح جديد تجاه نقصك ، ولن تَعُدْ تعاني من عبء الاحساس بأنك غير جدير بالقبول أو بأنك غير مقبول .

وستظل شخصاً لطيفاً .

الخطأ رقم # ٢

القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

> في بداية الأسبوع قضيت أمسياتك في حساب ضرائبك وكتابة خطاباتك الشخصية المتأخرة ، وعملت مع أصدقائك لإقامة أحد مسابقات المشي . الخيرية وبحلول ليلة الخميس يكون لديك ، ولأول مرة ، ساعتان للشروع في قراءة الرواية التي تتحرق شوقا لقرائتها . وعندما اتصل بك صديق للمساعدة في مشروع اجتماعي ، بلا جدال ، وجدت نفسك مضطراً أن تقول : "طبعا سأحضر إليك حالاً" . وفيما بعد في هذه الليلة جررت نفسك إلى السرير متعباً وغاضباً .

ذات مساء ، في بداية السبعينيات ، وفي منزلنا في "أوكلاند" ، خرجت لأصفِّر لكلبنا الصغير ذي اللون الأسود والفضي واسمه " ريدو" ، ولكنني عندما شرعت في الصفير لم استَطِعْ ، حاولت عدة مرات بلا جدوى ، ولاحظت أنني أشعر بخدرٍ في ذقني وشفتي ، لقد كنت بارعاً في الصفير ، ولذلك سرعان ما تحولت دهشتي إلى قلقٍ ، وبعد بضعة أيامٍ ، وفي عيادة طبيبي قمت بعدة تحاليل ، وأجبت العديد من الأسئلة ، دون أن يظهر دليل على وجود مشكلة بدنية ، وأخيراً التَفَتَ ليّ الطبيب وسألني : "كم ساعة في المتوسط تعملها أسبوعيا ؟"

شيء جميل جداً من أجلك

فاحـــرنه أنني لا أعلم بالضبط ولكنها على الأرجح كثيرة جداً ، ثم طلـــب مني أن أحد الثلاثة أسابيع التالية لتحديد ساعات عملي ، وحدد لي موعدا آخر . وفي الزيارة الثانية أعطيته قصاصة من الورق تُبيّنُ ان ساعات عملي تبلغ ٦٨ ساعة أسبوعيا .

قـــال : عـــدم قدرتك على الصفير هي إشارة تحذير مبكرة من سهرك العصبي بأنك لا تدير حياتك بصورة صحيحة" .

وتعلمـــت في ذلك اليوم ، أنه عندما نكون عموماً في صحة أفضل معـــر الأشـــياء التي نستمتع بها ، فإن أجسامنا تتأثر بالعمل الزائد مهما كانـــت نوايانا حسنة والتزاماتنا نبيلة ، وفي تلك الليلة اعتذرت عن طريق الهـــاتف عن لجنتين . وحذفت عملين من روتيني اليومي لأنهما ليسا من الأولويـــات الهامـــة ، وخفضـــت على الفور من ساعات عملي إلى مدة تـــتراوح ما بين خمسين إلى ثلاث وخمسين ساعة أسبوعياً وثبت أن هذا العـــبء معقول بالنسبة لي وأنا في منتصف الثلاثينيات من عمري ، ومع دقيقتين من التأمل . وكما توقعت ، عادت إليّ القدرة على الصفير سريعاً.

وســـواء كـــنا مدركين لهذا أم لا ، فعندما نأخذ على عاتقنا من الالـــتزامات مـــا لا نطيق لفترة ممتدة من الوقت ، فإننا ندمر أنفسنا ، عـــاجلاً أم آجـــلا يجعلـــنا التوتر مشتتين وكثيري النسيان ، وعرضة لاضطرابات النوم ، ونصبح كلاعبي السيرك الذين يقذفون بالكثير جداً من الكرات في الهواء ، أو كمن يحاولون القيام بما لا يستطيعون ، أو كمن يبحرون بالسفينة ومحملة حملاً زائداً فتميل وتغرق .

وعـــادة ، دون أن نشـــعر ، يوقعنا لطفنا في مأزق : إذا قلنا لا لشخص ما يطلب بعضا من وقتنا نشعر بالأنانية والذنب ؛ وإذا حاولنا أن نفعـــل كـــل مـــا يطلـــب منا فإن التعب يستنزف حيويتنا وفعاليتنا واستمتاعنا بالحياة بلا شفقة .

وعـــندما نـــتحمل مـــن الالـــتزامات ما لا نطيق ، نصبح أيضاً غاضبين في أعماقنا ، على الرغم من عدم تفكيرنا في هذا . وللأسف

فإننـــا لا نوجه غضبنا هذا فقط إلى من يطلبون منا أداء بعض الأشياء (علـــى مـــا في هذا من ظلم) ولكننا نوجهه أيضاً إلى أنفسنا لموافقتها علـــى ما يطلبون . والغضب الذي نحوله إلى داخلنا فإنه يؤدى لا مفر إلى الاكتئاب .

والمصـــطلح الشائع لهذه الحالة المجهدة والحديثة هو الإجهاد ، (استنفاذ الطاقة) .

وبوصفنا بشر في مجتمع يتسم بالسرعة والتعقيد ، فنحن نستهلك طاقتـــنا كل يوم في أنشطة تضفي على حياتنا المتعة والإثارة ، ولكنها أيضاً تستنفد طاقتنا وتعرضنا للتوتر المستمر ، ولكي نعمل على تخفيف هـــذا الـــتوتر واستعادة حيويتنا ، فنحن نأكل وننام ونمارس الرياضة ونســـترخي . ونأخذ فترات راحة ، ونغير من سرعتنا ، ونقوم بالعديد مـــن أشكال الأنشطة الترويحية ، وربما نتناول الكحوليات والنيكوتين والكافييـــن وغـــيرها من المخدرات ، ولكننا عندما نفرط في الأنشطة التـــي تســـتنفد طاقتـــنا بدون تعويض لما فقدناه ، نشعر حينئذ بالفراغ والجفاف ، ويتحول توترنا الذي لم نخفف من حدته إلى محنة ، وعلى نفـــس المنوال عندما نحاول أن نكون مثاليين وكاملين ينتهي بنا الحال بحياة تخلو من الصحة والمتعة .

وبوصـــفك شـــخص لطيف فأنت تعلم دائماً أن تحمل الكثير من المسئوليات بما يزيد على طاقتك هو أمر يؤدى إلى عكس المطلوب ، ولكنك كنت تعتقد أيضاً أن هذا هو المفروض عليك أن تفعله ، وحتى إذا كنت تريد أن تتوقف عن هذا ، فأنت لم تكن تعلم كيف تتوقف ، أو أنـــك كنت تفترض في نفسك عدم مقدرتك على ذلك . وكل هذا ينتهي إليك بالعطاء الدؤوب ، ولكنك لست وحدك في هذا العالم ، بل ولحسن الحـــظ ، يمكـــنك فعل شيء ما ، وبالطبع ليس كل شيء ، بداية الأمر ، ينبغي عليك أن تتفهم أسباب معاناتك .

الغرض من تَحمُل
ما لا نطيق من أعباء

قـد نرى أنه ينبغي القيام بمزيد من المجهود في بعض الأيام ، لمجرد أن نحـيا في عالمنا الذي يتسم بالسرعة ، ولكن عندما يسألنا أحد عن سـبب إجهادنا لأنفسنا بما لا نطيق ، فإننا نقول بوصفنا أناس لطفاء ، بأن هذا لمجرد البقاء ، ونحيا لأجل شيء أكبر من أنفسنا . فنحن نريد مسـاعدة أصـدقائنا أو مساندة مجتمعاتنا ، ونحن نريد المساهمة في الصـالح العام ، وعلى مستوى الشعور فهذه أهداف نبيلة ونوايانا حسنة . ولكننـي اكتشـفت أن حُسْـنَ النوايا لا يقينا من خطر الإجهاد ، وأننا عـندما نحمـل أنفسنا ما لا نطيق ، فإن الكثير من الآثار تحدث تحت السطح ولا نراها دون أن ندقق النظر .

وفي كل مرة نحاول أن نكون مثاليين وكامليـن ، تكمن وراء أي غايـة نبيلة حاجتنا الشديدة لنكون مقبولين ، وهذه الحاجة التي لا نُعبّر عـنها ، هي نفسها التي تدفعنا غالبا لتحمل ما لا نطيق من الأعباء ، ففـي محاولتـنا لتحقيق المثالية والكمال نقوم بالتركيز على الكيف في أنشـطتنا ونسأل أنفسنا : هل كان هذا جيداً أو بارعاً بما فيه الكفاية ؟ وهل تركتُ انطباعا لديهم بحسن أدائي لهذا ؟ وفي محاولتنا للقيام بما لا نطـيق مـن الجهد يكون تركيزنا على الكمية فيما نعمل ونتساءل حينـئذ : هل أديت المطلوب بما فيه الكفاية ؟ ربما لو فعلت شيئاً آخر بالإضافة لذلك فسيدفعهم هذا لمحبتي .

وبالطـبع فإن هذا الجهد المتواصل اللانهائي لا مبرر له ، لأننا بالفعل مقبولين بواسطة الحب الذي يحدد معنى الإنسانية ، ومهمتنا هي تقـبل قبول الآخرين لنا والحياة في ظل الحرية التي يمنحنا إياها الحب ،

الخطأ رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

ولذلــك إذا كنــت قــد فعلت ذلك ، فإنك تكون قد أخذت خطوة كبيرة للتخفيف من الضغوط الاجتماعية التي تدفعك لتكون كاملاً ، ولتتحمل من الأعباء فوق حدود طاقتك .

السبب الذي يجعلنا نتحمل من العبء ما لا نطيق

قضــيت الســنوات الأولى من حياتي المهنية محاولاً تحسين صورتي كشــخص لطيف وكفء . لقد كنت أريد بصدق أن أعمل بصورة جيدة ، وكنــت عــادة أؤدي عملــي بفعالية . ولكن دون إدراك مِنيّ ، كانت رغبتــي فــي التأثــير علــى الآخريــن غالبا ما تتعارض مع قيامي بمصــالحهم ، وعــندما كنــت أقــوم بالتدريس . كنت غالبا ما أهتم بالمجــاملات التــي يغدقها عليّ أفراد فصولي أكثر من اهتمامي بما يــثرى العملــية التعليمية نفسها ، ولكي أحافظ على النقد الإيجابي في صالحي ، كنت أتجاوز حدود المعقول فيما يختص بي ، وكنت أضيع كــلا من الوقت والطاقة ، وأرهق نفسي ، وغالبا ما كنت أقوم بمهام وظيفتي بأقل مما كنت قادراً على القيام به ، وفي اليوم الذي أرجع فيه الطبيب عدم قدرتي على الصفير إلى تحملي من الأعباء ما لا أطيق ، فإننــي لم أتعلم فقط أن هذا كان ضارا ، ولكنني تعلمتُ أيضاً أنني لم أكُنْ أدرك السبب في قيامي بهذا ، ولا الغرض الذي أهدف لتحقيقه من وراء هذا ، ودفعني هذا الاكتشاف إلى التحقق بصورة أكبر من السبب الذي يجعلني مع باقي الناس اللطفاء مصرين على ارتكاب هذا الخطأ.

وفــي الأساس ، وجدت أن كلا الخطأين (محاولة الوصول إلى الكمــال وتحمــل مــن العبء ما لا نطيق) يرتكزان على افتراضين خاطئيــن شــائعين . الافتراض الأول ، أن الحب المشروط هو قانون

الحياة ، والافتراض الثاني يقول : لا يوجد أحد لديه مبرر لتقديرنا كما نحن ، وكلا الافتراضين يؤديان بنا إلى التشكك في النفس وعدم تقدير الـذات. ومن الواضح أنني مثل غيري من اللطفاء ، وبدون وعيٍ إلى حدٍ كبيرٍ ، أمتلك الكثير منهما .

وتكمــن بــذور التشكك في النفس وعدم تقدير الذات في السنوات الأولــى من أعمارنا . فبالمقارنة مع آبائنا والبالغين الآخرين كنا صغارا ضــعافا غير مجربين ، دون معرفة كبيرة ودون ثقة في أنفسنا ، وبالرغم مــن محاولات الكبار حولنا تشعرنا بالخصوصية ، أحياناً ، فقد كانوا في الأغلــب يعطوننا الدلائل على أن آرائنا ومشاعرنا واحتياجاتنا غير ذات أهمــية ، وربما كانوا يوضحون لنا أننا لا يجب أن نتكلم إلا إذا طُلِبَ منّا ذلــك ، وأنهم ينتظرون منا أن نأخذ ما يعطوننا إياه ونعمل ما يأمروننا به ، وفي بعض الأحيان ، ربما أشعرونا أننا على الطريق الصحيح .

وبســبب براءتــنا كأطفال ، اخترنا الاتفاق مع تقييمهم لمكانتنا وأهميــتها في المجتمع ، تلك الأشياء التي كنا نفعلها سراً ونخجل منها والتــي حرصــنا علــى ألا يعرفها أحد غيرنا ، كانت تبدو في أعيننا ضــخمة بشكل مبالغ فيه ، ومظهرنا وضعف أجسامنا أيضاً جعل من الصــعب علينا أن نقدر أنفسنا بشكل معقول ، فمعظمنا كان يشعر في بعــض الأحــيان على الأقل بأنه نحيف بشكل مخيف ، أو بأنه قصير وســمين ، أو بأنــه غــير لبق أو أخرق ، أو حتى بأنه دميم الشكل ، وبالتالــي كان تقديرنا لأنفسنا منخفضا ، وبسبب عدم إحساسنا بالأمان وعلــى الأخص عند دخولنا في اضطراب فترة المراهقة ، فقد أزداد احساســنا بعدم التقدير لأنفسنا بالتركيز على نواحي قصورنا وسماتنا غير الجذابة ، وبمقارنة جوانب ضعفنا مع جوانب القوة عند أترابنا .

وبحكم تاريخ مولدي كنت دائماً أصغرَ ولدٍ في الفصول المدرسية التي التحقت بها ، ومن وقت مبكر كانت المواد الدراسية المفضلة لديّ هــي الفســحة ، الغداء والألعاب ، مما لم يترك انطباعاً جيداً لي لدي

المدرسين . وفي المقابل كانت الفتيات الأكثر نضوجا يتصرفن بشكل يوحي بأنهن يستمتعن بعمل الواجبات المنزلية ، وبالتبعية كُنّ يَتُقْنَ إلى الحصـــول علـــى تقديـــرات جيدة ، وبالنسبة لي فقد كان تقديري هو "مقـــبول" في معظم المواد ، ليس فقط لأنني كُنْتُ ألعب أكثر مما أذاكر ، ولكن لأنني أصبحت أشعر بالغباء بالمقارنة معهن ، وكنت أخاف من المنافسة والتعرض لإحراج أكبر . وبينما كنت أسعى لإثبات نفسي في الألعاب الرياضية ، كانت تقاريري المدرسية تثبت واحدة تلو الأخرى أننـــي تلمـــيذة متوســـطة . وفي سنتي النهائية بالجامعة ، وليس قبل ذلك أدركـــت أننـــي أعيش حاملة في ذهني صورة سلبية لنفسي وتاريخي الســـابق ، بدلاً من أن أعيش وفق قدراتي ، ولحسن الحظ ، فلقد أدركت فـــي هذا الوقت أيضاً أنني أدِينُ لنفسي وللعالم بأكثر مما أقدم . وبدأتُ أعمل وفقا لقدراتي ، وأعتقد أنني كنت خائفة من أن أتخلف عن الركب .

ولأنّ معظمـــنا تَمّـــتْ تنشئته ليكون لطيفاً ، فلقد كبرت صورنا الســـلبية عـــن أنفسنا وكبرنا بداخلها ، فسمحنا لها بتحديد أفكارنا عن ذواتـــنا ، وتركـــناها تتحول إلى نبوءات محققة تُملي علينا كيفية إدارة لحياتـــنا ، وعـــندما نُدرك قوة هذا الحكم الذاتي نستطيع أن نفهم سبب تحملنا من الأعباء ما لا نُطيق : إذا شعرنا بدونيتنا وعدم أهميتنا وقلة قيمتنا ، فنقتل أنفسنا جهداً لمحاولة إثبات العكس (ونحن لا نوافق فقط علـــى كـــل مطلب من أولئك الذين نتوق للحصول على استحسانهم) ولكنـــنا وبالرغم من انشغالنا الفعلي ، قد نتطوع بالقيام بأشياء لهم قبل أن يطلبوها منا .

تغيير تقديرك المنخفض لذاتك

إذا تقبلْت قبول الآخرين لك ، فإنك تفعل ذلك على أساس نظرة واقعية تؤكد على قيمتك ، وهذا مفهوم ، فإذا لم يكن لي أي قيمة ، فإن الحب

الذي يدور العالم في فلكه لن يعتبرني جديرا بالقبول ، وإذا كنت تعرف الحب غير المشروط للأسرة والأصدقاء . فقد يفيدك هذا كمرآة ترى فيها ذاتك الحقيقية ، وتعطيك هذه الرؤية تبعا لذلك دفعة أو نقطة انطلاق لتحويل إحساسك الضعيف بقيمتك الشخصية .

والمشكلة هي أنك قد تستمر بحكم العادة ، كما فعلت أنا ، في تبنى نفس الصورة الذاتية التي رسمتها في الطفولة لنفسك ، وكما رأينا فيما قبل ، تبقى فترة الطفولة التي عشناها في داخلنا وتظل جزءا من شخصياتنا الحالية ، ويخبرنا علماء النفس أننا يجب أن نفهم ونتقبل ونندمج مع الطفل الذي بداخلنا لكي نتحرر من الحاجات الطفولية غير المشبعة لدينا ، لنكون راشدين أصحاء . وتُعَد خطوة أولى في بناء صورة إيجابية عن أنفسنا ونلاحظ أننا بالرغم من فهمنا للأسباب التي جعلتنا نقلل من شأن أنفسنا عندما كنا أطفالاً ، فليس من المناسب أو الضروري أن نفعل ذلك بعدما أصبحنا كباراً .

ومن الناحية التاريخية ، يستخدم البالغون ثلاثة أحجار أساسيا لبناء صورة إيجابية لأنفسهم :

١. **النجاح القائم على معايير المجتمع** : وهذا الرأي يؤكد أنك إذا حصلت على تقديرات دراسية عالية ، أو كان شكلك وسيما ولافتاً للأنظار ، أو كنت نجما في فريق رياضي ، أو فزت بجوائز ، أو أصبحت غنياً وذا نفُوذ ، فإنك في هذه الحالات تكون ذا قيمة ، والقيمة المؤسسة على النجاح هي أحد أقوى الدوافع في مجتمعنا ، ولكنّ النجاح طبقا لهذه التعريفات يسبب مشكلات عديدة مثله مثل القبول المشروط الذي يرتبط به ، فهو ليس في متناول الأشخاص الضعاف والفقراء وغير الموهوبين ؛ وأنت قد تكتسبه أو تفقده في أي وقت

ويستمر معك فقط في حالة إرضائك لمعايير الآخرين ؛ وهو يجعلك تثبت نفسك دائماً لنفسك وللآخرين ؛ وهو يدفعك للمنافسة المستمرة مع الآخرين ، لتؤدى دائماً بطريقة أفضل ، وفي الغالب لتتحمل من الأعباء ما لا تطيق .

٢.**خدمة للصالح العام** : وهنا نجد فكرة أنك تكون ذا قيمة عندما تساهم في إشباع حاجات العالم للمأوى ، والملبس ، والسلام والحكمة والعدالة والعرفة والخدمات الصحية والجمال والاتصالات والأمل ، والإصلاح البيني والتجارة والنقل ، والحرية والحب (وكل شيء يدعم وحدة وسلامة المجتمع البشرى ويجعل الحياة جديرة بأن نعيش فيها) ، وكمبدأ أخلاقي ، فإن هذا يعطينا السلطة لتحقيق أغراضنا بوصفنا كائنات اجتماعية نعتمد على بعضنا البعض . وهو أيضاً في متناول الجميع بطريقة عادلة ، ومن منطلق ما يثرى داخلنا ، فهو يُعَدُّ خطوة هائلة تتجاوز العيش فقط لاكتساب الثروة والقوة لخدمة مصالحنا الذاتية .

ومع ذلك ، فحجر الأساس الثاني هذا يعتمد على الأداء ، مثله مثل الأول ، وهكذا فالإشباع الذي يحققه (كالإشباع الذي يحققه النجاح الاجتماعي) وقد يغرينا للقيام بالمزيد من الأعباء . حيث يجعلنا نعتقد أننا نكتسب قيمتنا من انشغالنا الزائد ومن تفوقنا على أنفسنا ، وتضحيتنا من أجل الآخرين ، أو عند بلوغ الحد الأقصى عندما نعاني في الواقع ، ولذلك فبينما يكون من الضروري علينا أن نلزم أنفسنا بخدمة الصالح العام بدلاً من التركيز ببساطة على النجاح الاجتماعي والمادي ، فنحن بحاجة إلى أن نذكر أنفسنا أننا نستطيع أن نجهد أنفسنا بالعمل في القضايا النبيلة والأنانية على حدٍ سواء .

٣.**تقدير قيمتك كإنسان** : تؤكد هذه الفكرة على أهميتك كما أنت ودون مؤهلات أخرى بوصفك أحد أفراد الجنس الإنساني مهما قال أي أحد ، وهي ترى فيك مركزاً حيوياً لإمكانية الإبداع : حيث أنك قادر

على استيعاب المعرفة وتنمية المهارات وعلى إحداث التغيرات نحو الأفضل ؛ وأنت لديك المقدرة على جعل الحياة أكثر ثراءً للآخرين ولنفسك بإظهار أفضل ما لدي جميع الأشخاص الذين تتصل بهم ، وهذه النظرة الخاصة تؤكد على قيمتك عن طريق القول بأنه لا يوجد أحد سواك يستطيع القيام بالأشياء البناءة التي تقوم بها في زمانك ومكانك الخاصين بك ، وبمواهبك الفريدة ، وهكذا تعارض هذه النظرة الصورة الذاتية السلبية التي رسمتها لنفسك في الطفولة والتي قد لاتزال تحملها بعد أن شببت عن الطوق ، ولأنك تمتلك قيمة كبيرة ، فإن هذا الرأي يقول أنه يجدر بك أن تستخدم طاقتك ووقتك بالطرق المسئولة التي تختارها بدلاً من تحمل ما لا تطيق من الأعباء .

الحق أننا نادراً ما نعيش وفقا لإمكانياتنا المحتملة أو نَفِيّ بالآمال التي نضعها لأنفسنا والمعايير التي نحكم بها على الآخرين . ومهما كانت نوايانا حسنة ، فإننا غالبا لا نتمكن من القيام بأقصى ما في وسعنا بسبب الجهل وسوء الفهم والتحيز وضغوط الأقران وعدم النضج الوجداني . ويظهر التاريخ أنه تحت هذه المؤثرات وبعض الظروف الخطرة (والتي لا نتمنى أبدا أن نواجهها) ، فإننا نحن الأناس اللطفاء نكون قادرين على الإيذاء والمكْر والعنف والشرور الجاهلية ، ومع ذلك فبالرغم من جوانبنا السيئة ونواحي قصورنا وتناقضاتنا التي لا تحصى ، فنحن مخلوقات رائعة غامضة نستحق الاحترام ، وذلك بدءاً من احترام ذواتنا ، وعندما نسمح لحقيقة أننا محبوبون بأن تستأصل عدم تقديرنا لأنفسنا نصبح قادرين على إقامة علاقات ومجتمعات يسودها الحب .

وبالطبع أنت لا تستحق التقدير فقط من أجل إمكاناتك المحتملة ، ولكن أيضاً لما تفعله بحياتك في الواقع ، ولقد تعلمت أهمية أن تتقبل نفسك كما أنت ، ولكن لا يجب أن تبقى كما أنت تماما ، ولقد أدركت

الخطأ رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

التفاوت بين نفسك الواقعية (أي ماهيتك في اللحظة الحاضرة) ونفسك الحقيقـية (أي مـا يمكن أن تحققه في ذاتك بأقصى طاقاتك المتحررة والمـتكاملة والمـتوازنة) ، وأنت تعمل على سد الفجوة بينهما. فأنت تـبذل طاقـة كبيرة لتنمية جوانبك البدنية والعقلية والنفسية والوجدانية والاجتماعـية والمعنوية والأخلاقية ، لكي تصبح أكثر فعالية ونضجاً وسـعادة ، وفـي هـذه اللحظة أنت تقرأ هذا الكتاب لتحسين معرفتك بنفسك ومهاراتك .

والـنقطة الهامة في هذا الأساس الثالث هي أنك ذو أهمية وأنك تسـتحق الـتقدير ، حـتى وإن لم تكن غنياً أو مشهوراً . ومهما تكن اسـتفادتك مـن هذيـن الأساسين الأولين ، فمن الضروري أن تتبنى صـورة إيجابية لنفسك ، تقوم ببساطة على أساس ماهيتك ، وما يجب أن تقدم من عطاء ، فقد لا تكون بنفس القوة والكفاءة التي كنت تتمناها لنفسـك ، ولكـنك أيضاً لست بنفس الضعف والعجز الذي تعتقده في نفسك ، وقد لا يعمل هذا التقييم المتزن في الحال على إزالة صورتك السيئة عن نفسك والتي جعلتها تحد من تقديرك لذاتك ، ولكنه سيمكنك من إدراك مدى التحريف في هذه الصورة والبدء في استبدالها بصورة أخـرى ، وسـوف يعطيك الأساس لبناء كلٍ من : الشخصية والثقة ، اللتين تحتاجهما لتقدير ذاتك ولحل المشكلات بطرق إبداعية . ويمكنك أيضـاً الـبدء في تكوين علاقات أكثر صحية لأنك لا تستطيع تقدير الآخريـن فقط ، ولكن تقدير نفسك أيضاً ، ولأنك لن تحتاج لأن تضع نفسك في موضع الخاضع لهم .

والفكـرة ؛ أنـك عندما ترى نفسك بهذه الطريقة فقد تتحرر من الإحسـاس بالـنقص وتمتنع عن تحمل ملا تطيق من الأعباء ، وفي الواقـع فإنك لن تضطر للموافقة الآلية لكي تحقق التميز ، لأنك ستعلم أنـك بـالفعل متميز ، وهذا قد يحررك أيضاً بالدرجة التي تقول معها

شيء جميل جداً من أجلك

لشـخص قريب منك :" لأول مرة في حياتي سأُقدِرْ نفسي على حقيقتها . ولنا ادرك الآن أنني أؤدي بصورة جيدة ، ويجب أن أعتني باحتياجاتي وأحافظ على وقتي وطاقتي بألا أتحمل من الأعباء ما لا أطيق" .

ولكن افترض أن إحساسك لتقدير الذات منخفضٌ ومتعمق حتى أنك لا تتمكـن (علـى الأقـل فـي المحاولة الأولى) أن تقوم بهذه التأكيدات الإيجابية لنفسك . ولكنك لديك الكثير من الرفقاء ولا ينبغي أن تيئس . يجب أن تعمل جهدا لتحقيق ذلك . وإليك ثلاثة تمرينات يمكنك أن تؤديها :

١. امتدح جوانب قوتك :

بـدلاً من النظر إلى جوانب الضعف والقصور والفشل الحالية ، ركِّزْ علـى مزاياك ، وضعها في قائمة بديهتك ، وقدرتك التنظيمية وحبك للطبيعة ، ومواهبك المتنوعة ، واهتماماتك الاجتماعية وتفكيرك العلمي والأدبـي ، وطريقتك في معاملة الأطفال ، وإنتاجيتك ، وقدرتك على التفكـير وذاكرتك الجيدة ، ومراعاتك للآخرين ، بالإضافة لأي شيء آخـر . وإذا كانت كتابة مزاياك بصدق أمر مزعج بالنسبة لك ، فحدد جوانب القوة التي يقول الآخرون إنهم يرونها فيك ، اقرأ قائمتك مراراً وتكـراراً في نفسك راجعها يومياً ولمدة شهر . وعندما يتعذر معرفتك بمـزاياك ، فالواجب عليك عندئذ أن يكون لك الحق و السلطة أن تقول "لا" عند اللزوم .

٢.قل "لا" عن طريق التخيل :

فكر في الأشخاص المهمين الذين تقدرهم ، ارسمْ صورة ذهنية لنفسك في مكانهم ، وقل "لا" بأدب في مقابل طلب معين لشغل أوقاتهم ، تخيل موقفاً مشابهاً سرعان ما نجد نفسك فيه ، استمع لنفسك و أنت تقول "لا" ، أدِرْ المشـهد مراتٍ عديدة في مخيلتك قل : "لا . لا . لا . !" واستمتع

الخطأ رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

بعظمـــة الشعور الذي يجلبه قولك هذا . اترُكْ انطباعاً قوياً في نفسك أيضاً عن طريق تخيل امتناعك عن قول "نعم" والتي قد تندمْ عليها فيما بعــد . جــرب هــذه التخيلات لمدة أسبوع ، أو تصور ، على سبيل التغيـــير ، عدة مواقف تتصل بخبرتك الشخصية ، وتخيل نفسك وأنت تقول "لا" في كل موقفٍ فيها ، وعندئذ استمتع بالبهجة التي تجلبها لك زيادة تقديرك لذاتك .

٣.قل "لا" في مواقف الحياة الواقعية :

عندما يطلب منك أحد أن تقوم بعمل يجعلك تشعر بأقل درجة من عدم الـــراحة أو يجعلك تتردد أدنى تردد ، فلتقل : "متأسف لأنني سأرفض ذلـــك" تعـــامل مع كل موقف اجتماعي بإدراك أنك غير مضطر لقول "نعم" أمام كل مطلب . قل "لا" لأنك بالفعل لديك من المشاغل ما يكفيك . قـــل "لا" لكي تؤسس نمطاً لعاداتك أكثر صحية . حيث إن مرة واحدة من الرفض الصارم ستساعدك في أن تبدأ في كسر عادتك القديمة في قـــول "نعـــم" . وأنت من قبل كنت تتحمل أكثر مما تطيق وليس لديك الكثير لتستمتع به .

ولكي تُقدّرَ ذاتك تقديراً كبيراً ، فأنت غير مضطر للحط من شأن الآخريـــن ، أو لوضـــع نفســـك دائماً في مكان الصدارة ، أو للرفض التلقائـــي عـــندما يطلب منك الناس شيئاً . أنت ببساطة ينبغي أن تهتم بنفسك الاهتمام الملائم ، بما يعني أنك ترفض القيام بشيءٍ عندما يكون لديـــك بـــالفعل مشـــاغل أهم ، وكل من علاقاتك الحميمة أو تلك التي تتصل بالعمل تتطلب منك الكثير بينما موارد وقتك وطاقتك محدودة ، ولذلـــك فعـــندما تفكـــر فـــي نفسك بتقدير ، فمن الضروري أن تَزِنَ التزاماتك العديدة وتناقش بتروٍ مع نفسك والآخرين أيّ تعهدات جديدة .

شيء جميل جداً من أجلك

وإذا كنـــت تثق بنفسك والعالم من حولك عن طريق تقبلك قبول الآخرين لك ، وتعتمد على فكرة أن قيمتك تنبع من كونك إنساناً . فإن لديك بداية حالية لإنشاء إحساس قوي بالنفس . وعليه ، تستطيع تنمية هــذا الإحساس بأن تحيا لأنك ذو قيمة ولأنه يمكنك أن تجعلك حياتك أكــثر فعالــية ، ويمكنك كذلك تحديد أهداف ذات قيمة لديك ، وضع خطط معينة للوصول إلي هذه الأهداف ولكن بصورة متوازنة .

تنظيم الحياة بطريقة متوازنة

إذا تقبلــت نفســك وعــززت إحساسك بقيمتك الذاتية عن طريق تقديرك الســليم لشخصــيتك الواقعــية ، فإنك ستجد الصعوبة أقل عما مضى في تحقيق التوازن لحياتك عن طريق إدارتك لوقتك ، وفي نفس الوقت قد لا يكــون الأمر سهلاً مع كل ذلك ، ويكون هذا صحيحاً (على الخصوص إذا لــم يكــن لديك أدنى فكرة عما ينبغي عليك عمله ، أو إذا كنت دائماً تعــتقد (ومــا تــزال) أن كل ما تحتاجه لإدارة حياتك هي النوايا الحسنة والتلقائــية ، ويعتقد الكثير من الناس أنهم طالما كانوا لُطفاءَ ، فإن حياتهم تكــون مــتوازنة ولذلك إلى حد ما ، قد تكون متحمل من الأعباء الكثير وتعاني من الإجهاد (استنفاذ طاقتك) لأنك لا تملك خطة ، وإذا كان الأمر كذلك فيجب أن تعلم أن تخطيط الحياة في هذه الأيام ليس ترف ولا نشاط لا لــزوم له ؛ ولكنه مهارة ضرورية للبقاء . نعم إن الحياة هي أكثر من إدارة الوقت ، ولكنك إذا لم تنجح في تنظيم حياتك ، فلن تتمكن من تحقيق التوازن اللازم لكي تشق طريقك في عالم اليوم .

والــتوازن له بعدين ، وكلاهما يمكن تشبيهه بقيادة الدراجة . فلكي تظل منتصباً ، يجب أن توازن بين الدفع والجذب لمتناقضات الحياة : مــنفعل جداً / عاطفي جداً ؛ كثير جداً / قليل جداً ؛ سريع جداً / بطئ جداً ؛ تقليدي جداً / حديث جداً ؛ حذر جداً / متهور جداً ؛ جاد جداً /

أحمق جداً ؛ كبير جداً / صغير جداً ؛ حار جدا / بارد جداً ؛ قوى جدا / ضعيف جداً . والقائمة لا نهاية لها . والتوازن يستلزم منك أن تحتفظ بجزء كبير من كل واحد من هذه المتناقضات ، وأن تعيش في الوسط بينهما مكتسباً نسبة من كل صفة دون أن تميل لإحداها على حساب الأخرى فتخلّ بتوازنك .

والصورة الأخرى التي يمكنك استخدامها لفهم التوازن هي صورة لاعب السيرك على الدراجة . تخيل كيف يقود الدراجة تاركاً قضيب التحكم ، ولاعباً بأشياء مختلفة الأوزان ، والأحجام والخامات ، قاذفاً إياها في الهواء ، اجعل هذه الأشياء تمثل أنشطتك الجارية التي تستهلك مقادير مختلفة من وقتك وطاقتك : تنظيف أسنانك بالفرشاة ، والانتقال إلى مكان عملك ، والأكل ، والعمل ، والاستراحة ، ورعاية الحديقة ، والقراءة ، ومشاهدة أخبار الساعة السادسة ، ودفع الفو‍ـير ، وممارسة الحب ، وهلم جرا ، ومهمتك ‍ن تعطي هذه الأنشطة ما تستحقه من الاهتمام ، والوقت والجهد على أساس أهميتها بالنسبة لك .

والحياة في هذه الأيام تشبه ركوب الدراجة عبر طرق متعرجة وعرة كثيرة المرتفعات ، بينما تقذف بالمور ، والبالونات ، وكرات البولنج في الهواء كلاعب السيرك ومهما كنت تتغلب على المنعطفات والحفر ، فإنك ستفقد توازنك أحيانا ، مثلك مثل أي شخص آخر ، أو قد تسقط منك كرة ، أو مورة أو قد تسقط أنت على وجهك ، ولحسن الحظ عندما يحدث ذلك فإنك نستطيع أن تنهض وتبدأ من جديد في ركوب الدراجة مجتهداً في أن تستعيد توازنك بأسرع ما يمكن ، ولكن النقطة الأساسية هي أن تقوم بتنظيم الأيام ، والأسابيع ، والشهور حتى تتقدم على طريق الحياة محققاً التوازن الأساسي .

إذن كيف يتحقق لك ذلك ؟

أولاً ، اهتم باحتياجاتك الإنسانية الأساسية التي تتضمن الأسرة والأصـــدقاء ، والعمـــل واللعب الراقي ، والتعبير المبدع ، التغذية البدنـــية والروحية ، والمساهمة في المصالح العامة ، والاستراحة ، والتمارين الرياضية ، والمعلومات ، والحكمة ، والتخطيط . وعندما تفـــي بهذه الاحتياجات الأساسية ، فإنك تكون صنعت لنفسك أساساً قوياً للحياة المتوازنة .

وبالطـــبع ينبغـــي علـــيك أيضاً الاهتمام بانتظام بعَددٍ من المهام المعـــتادة والتي قد تكون ثانوية ولكنها هامة جداً في عالم اليوم ، مثل الصـــداقة ، والتسوق للاحتياجات الأساسية ، وقص الشعر ، وصيانة سيارتك ، وتقديم الخدمات للآخرين وهي قائمة أخرى من القوائم التي لا نهاية لها .

وهـــناك ثلاثـــة أســـس للاحتفاظ بالتوازن الضروري بين هذه الأهـــداف الأساسية والثانوية : (١) نمِّ (على التوّ) اتجاهاً قيماً لحياتك على أن يكون طويل المدى ، (٢) استجب بذكاء لطلبات الآخرين التي تستهلك وقتك وجهدك ، (٣) نظم وقتك المحدود كما تراه بطريقة فعالة ، والفكرة هي أن ترتب حياتك بقدر الإمكان حتى لا تنحرف عن وجهتك ، أو تقضـــي كل وقتك في مجرد وقاية نفسك مما يفعله الخوف بك ، وإذا كانـــت هذه هي الطريقة التي تريد أن تحيا بها فهناك ثلاثة أشياء ينبغي عليك اتباعها .

اتجاهاً قيماً وطويل المدى لحياتك :

وهـــذا يعنـــي أن تبدأ بتحديد هدفك الذي تود الوصول إليه . والخطوة الأولى هي أن تحدد أكبر ولعٍ عندك وتتأكد من أنك تعطيه المكانة التي

يســـتحقها في حياتك ، ولعلك هو حبك الأول ، حيث إنه المنبع والقوة والهـدف فـــي حـــياتك . فهو يرفعك إلى العمل ويجعلك تستمر على الطريق لتحقيق أولوياتك النهائية .

وبعضـــنا يكـــون محظوظاً لأن عمله يحقق له ولعه ، وفي هذه الحالـــة يتفق ما نحب أن نفعله مع ما نفعله لنكسب معيشتنا ، والبعض الآخـــر منا يضطر للعمل فيما لا يحقق له ولعه بالمرة ، وحينئذ نعيش لكي نثرى ونسعد أسرنا ، أو نخدم قضايا اجتماعية معينة ، أو ببساطة لكـــي نحاول أن نؤثر تأثيراً حقيقياً في الحياة ولكن بصرف النظر عن الهـــدف الـــذي ينصب عليه ولعنا ، وبما يساعدنا على أن نساهم في المصـــلحة العامـــة ونجعـــل العالم أفضل ، فإنه يجعل لنا هدفاً جديراً باهتمامنا وصفي اتجاهاً لحياتنا .

حدد أهدافاً معينة

ومـــع ذلـــك لكي نظل على ولائنا لهذا الاتجاه ، يجب أن نحدد أهدافاً محددة تستمر مدى حياتنا ، ولقد سمعت ذات مرة شخصاً يقرر حقيقة هامة وبديهية : إذا كنت لا تعرف إلى أين تتجه ، فقد ينتهي بك الأمر إلـــى حيث لا تحب أن تكون وإلى حيث لا تستمتع بما وصلت إليه ، وهـــذا يعني أن عدم تحديد هدف لحياتك قد يجعلك تنحرف وتفشل في الوصـــول إلـــى أفضل حياة ممكن أن تصل لها . وعدم وجود أهداف طويلـــة المـــدى يجعلك تفتقد بؤرة الاهتمام ، أو الاتزان ، أو المعايير الأساســـية لـــتقرير أفضل طريقة تحيا بها في حاضرك ، وهذا يسلبك الـــثقة فـــي غاياتك وبهذا يجعلك متردداً في تحديد أولوياتك في الفترة التـــي تعـــيش فيها وهذا التردد يجعلك عُرضةً لتحمل مقدارٍ كبير من الأعباء لا تطيقه .

وهــناك حقيقة بديهية أساسية ننساها معشر اللطفاء وهي : (أنه ينبغــي الا نــندم) (أنــنا مــيالون لأن ننسى ما فات) ، وهي تذكرنا بمســئوليتنا وقدرتنا على فعل ما يلزم للوصول إلى السلامة النفسية ، ومــن المفــروض علينــنا الا نفوّتَ فرصة الاستمتاع بها ، بحن ندين لأنفسنا بعدم خيانة مصالحنا وبعبارة أخرى ، إذا أردت أن تصبح كما تتعهد ، فيجب أن تؤسس بداخلك مبادئ ثابتة ، وهكذا فلسوف يفيد أن تــتوقف أحياناً وتسأل نفسك : "ما هي مبادئي الحقيقية ؟ وكيف أقوم بالتعبــير عن أفضلها ؟ وماذا ينبغي وأريد أن أفعل بحياتي المتبقية ؟ وبدلاً من سؤال" : كم من الأعمال أستطيع أن أنجز ؟ ينبغي علينا أن نتســاءل : "هــل طموحاتي واعدة وصحية ؟ إن الحياة قصيرة ومن السهل أن تفقدها ، والإجابة على هذه التساؤلات يساعدك أيما مساعدة على أن تبدأ في التوافق مع حقيقة بشريتك الفانية وعلى أن تحيا كما لم تفعل من قبل .

ولكــي تحــدد لنفســك أهدافــاً تــتوافق مع موضوع ولعك ، من الضروري أن تتصور مستقبلاً ملائماً ومرضياً لك ، وقد يكون هدفك هو أن تكتسب خبرات جديدة ، أو أن تحقق شيئاً متميزاً ، أو أن تتوصل لحل مشــكلات تــزعجك في الوقت الراهن ، وأياً كان الأمر ، الفكرة في أن تجعــل تصــورك عــن المســتقبل يملى عليك أهدافك ، ويحتفظ بطاقتك واستمراريتك على الطريق الصحيح ، ويمكنك من مراقبة تقدمك ، وكلما كانــت أهدافــك وتصوراتك أكثر تحديداً ، كلما اخترت أولوياتك بصورة أوضح وامتنعت عن تحمل من الأعباء ما لا تطيق .

صــحيح أن المســتقبل دائمــاً وهم باعتباره خارجاً عن نطاق تصورنا ، وبهذا المعنى فهو أمر غير حقيقي بالمرة ، وفوق هذا نحن لا نملــك الكلمــة الأخيرة في تحديد مدة بقائنا في الحياة ، ولا نضمن حــتى الغد . وهذا هو السبب في سماعنا لكثير من النصائح بأن نحيا اللحظــة الحاضرة يوما بيوم بدلاً من الاعتماد على المستقبل . ولكنني

الخطأ رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

لا أتكلم عن الحياة في المستقبل أو حتى عن مستقبلك الحقيقي ، ولكنني أقــترح علــيك أن ترسم صورة في ذهنك لمستقبل مرغوب بما يكفى لتزويدك بالأمل في اللحظة الحاضرة . وأنا أشير إلى الطاقة الإيجابية التي تمتلكها عندما يكون لديك صورة مستقبلية مشجعة في ذهنك . ولا يســلتزم الأمر أن تكون هذه الصورة مثالية ، ولكن يكفى ببساطة أن تكــون صــورة طيبة بدرجة كافية لكي تحيا اليوم الحاضر بمعنويات مرتفعة ، والفكرة هي أن صورتك عن المستقبل وأهدافك ستعمل على إيجـــاد الاتجاه والطاقة لحياتك في يومك الحاضر ، قبل أن تصل إليها بوقت طويل .

خطط لمستقبلك

عــندما تستعد لتحديد أهداف لحياتك تكون في حاجة إلى خطة ومجال تعمل الخطة من خلاله يمكنك الاستفادة من الأرقام الموجودة بالجداول الخاصـــة بالتأميــن لكي تحدد المدة التي تتوقع أن تحياها مع استثناء الظروف غير المتوقعة . أو بعبارة أخرى إبدأ بتقدير عمرك ، ويقدر الخبراء اليوم عمر المرأة بحوالي خمسة وثمانين عاما ، وعمر الرجل بثمانيــن عامـــا . ولتصـــور مدة عمرك ، خذ في اعتبارك صحتك ، وعـــاداتك ، ومزاجك ، واتجاهاتك ، وحالتك العقلية ، وتاريخك العائلي ، والأشـــياء التـــي قد تساندك ، وحالتك المالية ، وظروف تقاعدك في المستقبل ، والمناخ والظروف الجغرافية ، والعوامل الإيجابية والسلبية الأخرى التي قد تؤثر في طول عمرك أو قصره ، والنساء اللائى ثبت وجــود سجل إيجابي لهن في النواحي السابقة قد يُنْتَظَر لهن أن يبلغن التسعينات من العمر ، وبذلك فإن امرأة بصحة جيدة قد تقدر أنها ستعيش خمســين عامـــاً أخرى ، وبالنسبة لرجل بصحة جيدة وفي نفس السن سيقدر أنه سيعيش أربعين أو خمس وأربعين سنة أخرى . والمهم هنا أن تحدد رقماً معقولاً .

وبعد ذلك حدد مجالات الاهتمام في حياتك : الأسرة ، الأصدقاء ، أو الدخـل ، أو العمـل ، أو الإسكان ، أو الخدمات الاجتماعية ، أو الترقـية ، أو التعليم ، أو السفر ، أو التعاقد ، أو الهوايات . الخ . في أعلـى صـفحات إحدى مفكراتك ، أو في ملف على جهاز الكمبيوتر الخاص بك اكتب أسماء مجالات اهتمامك هذه ، اسماً في كل صفحة .

ويمكـنك أن تبدأ بتحديد الباقي من عمرك (هل هو ستون سنة ، أو خمس وثلاثون ، أو خمس عشرة سنة) ولتعزيز مثالنا ، نفترض أن عمرك الباقي هو خمس وثلاثون سنة . وفي الصفحات الأولى وتحت كـل مجال من مجالات اهتماماتك ، ضع التاريخ واكتب "هذا العام" . وفـي الصفحة التالية من كل مجال اكتب "السنوات ٢-٥" . وبدءاً من الصفحة الثالثة ابدأ في فصل صفحات مستقلة كل منها للأعوام "٥-١٠" ، و "١٠-١٥" ، "١٥-٢٠" ، "٢٠-٢٥" ، وأخيراً ربما الأعـوام مـن "٢٥-٣٥" .

وأنـت الآن تمتلك مفكرة صفحاتها خالية في الأساس ولكن بها جـدول يتضـمن اهتماماتك الأساسية في حياتك التي تخطط لها وبه العديـد مـن المواعـيد المحـددة . والآن امسك بقلم رصاص وابدأ بالسـنوات العشر الأخيرة من حياتك " أي خمس وعشرون إلى خمس وثلاثين عاما في هذا المثال " ولتجب عن هذا السؤال :" ماذا أريد أن أجـربه ، أو أحققه في هذا المجال قبل فنائي ؟" وعلى هذه الصفحات يمكنك تحديد الأهداف الكبيرة والبعيدة لحياتك .

وبمجـرد أن تحدد أفضل ما يمكنك عمله في كل هذه المجالات ابدأ في العمل وبعيد في كل مجال من خلال الجداول الزمنية المحددة لهـا "٢٠-٢٥ عاماً" ، واسأل نفسك الآن : "ماذا ينبغي على أن أفعل في هذا الجدول الزمني ؟ وما أريده في هذا المجال ؟"

الخطأ رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

وفي كل مجال ، اتجه نحو الحاضر بخطوات تدريجية مقدراً ما ينبغي أن تفعله في كل فترة زمنية ، ليكون لديك أفضل فرصة لإنجاز أهدافـك النهائية ، وسوف تصل في النهاية إلى ما ينبغي أن تفعله في الاثنى عشر شهراً القادمة (في الصفحة الأولى "هذا العام") لكي تحقق الأهداف القريبة ثم عندما تنتقل عبر أهدافك العديدة ، فيمكنك أن تحدد أهـم أولويـاتك عـن طـريق الترقيم وعلى هذا الأساس توجه أكثر اهتمامك وجهدك ووقتك وربما أموالك .

ولكي تحقق أكثر الأهداف تكلفة ، فسيكون من المفيد أن تنشيء جـدولاً للتوفير ، وتحديد الوقت المناسب لكي تدفع للحصول عليها ، وعلى سبيل المثال ، افترض أنك تريد في مجال السفر أن تقوم برحلة إلـى جبال الهمالايا ، أو تسافر بالقطار إلى بحيرة "لويس" وكندا ، أو تـتجول في متحف اللوفر بباريس ، أو تقف في إجلال أمام تاج محل بالهـند (وهـو شـيء قد حلمت به شخصياً) . أو ربما أن تستكشف المنتصـف الجغرافـي للصحراء الكبرى (وهو شيء لم يكن لدي أبداً أدنى اهتمام به) . اكتب هذه الرحلات تحت عنوان "السفر" في الجدول الزمنـي للسـنوات مـن خمس وعشرين إلى خمس وثلاثين مع بيان الـتكلفة التقديرية لكل منها ، قدر قيمة كل منها بالنسبة لك . إذا كانت أي واحـدة منها تعتبر خالية وغير متوقع حدوثها من الناحية المالية ، فقم بمحوها ونسيانها (حيث إن الخيال الزائد سيؤدى إلى الحمل الزائد والندم الذي تحاول تجنبه) .

قـارن بيـن تكلفـة الرحلات المتبقية وبين دخلك ومصاريفك المفترضـة فـي مجالات اهتمامك الأخرى ، مع حذف أي واحدة لا يمكـنها الثبات للظروف ، ثم حدد بالقلم الرصاص جدولاً زمنياً معيناً لتحقـيق كـل رحلة ، وحدد في الجداول الزمنية السابقة كم من المال ينبغي عليك ادخاره لها . وأثناء هذه الفترات ، فإذا كانت مشاهدة "تاج

محل تمثل أولوية كبيرة لك ، ولكن تكلفتها غير مشجعة ، فيمكنك تأجيلها مع الادخار لبضعة أعوام لذلك الغرض ، وإذا لم تتمكن من ادخار شيء هذا العام ، حدد جدولاً زمنياً للوقت الذي تستطيع أن تبدأ فيه ثم ضع جدولاً ملائماً لهدفك .

والنقطة الأساسية هي : بمجرد أن تلتزم بأهداف طويلة المدى فإنها ستؤثر على طريقة حياتك في اللحظة الحاضرة ، وتسجيلها كتابة يساعدك على رؤية هذه الأهداف ، ويعطى اتجاهاً مقصودا لحياتك ، ويساعد على تجنب تضييع الوقت في الأشياء التي ليس لها أولوية كبيرة ، وبالطبع أنت تستطيع أن تغير أهدافك في أي وقت ، ولكن وجودها واضحة وثابتة أمامك يجعلك تقيم أنشطتك الحالية ، وتلغى تلك الأنشطة التي لا تسهم في رسم الصورة المستقبلية التي تتصورها لنفسك .

ومن المؤكد أنك لا تستطيع التحكم في كل شيء ، ولكنك تستطيع إدارة جوانب هامة من حياتك مع وجود أهداف جديرة بالاهتمام وجداول زمنية ملائمة ، ومع وجود هذا النمط من التخطيط طويل المدى ، تستطيع البدء في تحقيق التوازن لحياتك اليوم ، وتقي نفسك من فقدان الاتجاه ، والأعباء التي لا تطيقها والإجهاد .

٢. قم باستجابات تامة للطلبات التي تتطلب وقتك وجهدك

أنت غير مضطر للموافقة على الفور .

قد يغريك طلب شخص لمساعدته ، ويمكنك تفادى إغراءً مدمراً من هذا النوع بأن تأخذ وقتاً في التأكد مما إذا كانت المهمة المطلوبة تحقق التالي : (١) إذا كانت تسهم في المصلحة العامة ، أو في أولوياتك طويلة المدى ، (٢) إذا كانت تتناسب مع مهاراتك ، (٣) إذا كان يمكن إنجازها بالرغم من الالتزامات الأخرى ، (٤) إذا كانت مقبولة في أدائها . وبالطبع قد توافق أحياناً على فعل شيء غير ممتع لك بسبب أهميته وضرورة أدائه ، أو لعدم وجود شخص يفعله سواك ، أو لأن

هـذا دورك في العمل . أو لأنه جزء من التزام أكبر لك ، ولكنك في الحالـه الطبيعـية يجب أن توافق فقط على فعل تلك الأشياء التي تفي بالأسس الأربعة السابقة

وإذا كنـت لـن توافـق بعـد الآن بطريقة تلقائية على مطالب الآخريـن منـك . فقد يكون من المفيد لك أن تعلم ما تفعله حيال ذلك . يمكنك أن تقول لهم : "أنا لن أجهد نفسي بعد الآن لأداء كل ما يريده النـاس منـي ، مـن فضلك تفهم أن رفضي يعني محاولتي أن أكون واقعيا ومسئولا" وتوضيح مقاصدك الجديدة لهم قد يكسبك تأييدهم .

وعندما يتأثر أي شخص بطريقة مباشرة بقرار تتخذه (كزوج أو زمـيل في العمل أو صديق حميم) فقد يكون من المفيد أن تتناقش معه قـبل اتخـاذ قرارك ، وأنت لا تريد منهم أن يوجهوا حياتك ، ولكنهم مهمـون بالنسـبة لك . وبالرغم من أنك قد ينتهي بك الأمر بفعل ما تعتقد وجوبه بصرف النظر عن كلامهم ، فإنك إذا تشاورت معهم قبل الوصول إلى قرارك ، فإنهم لن يستاءوا من تجاهلك لمطالبهم فيما بعد .

أنت تستطيع أن تقول "لا" وتكتسب الاحترام لنفسك

عـندما لا يفي أحد المطالب بالأسس الأربعة السابقة ، فإن رفضك لمثل هـذا المطلب هو في صالح الجميع ، وهذا يُمكّنك أن الشعور بالثقة عندما تقـول "آسـف ولكن ينبغي عليّ أن أرفض ." وتستطيع أن تشجع نفسك حيـنئذ فقط لأنك نجحت أن تتحمل من الأعباء ما لا تطيق ، وإذا لم تكن قد جربت قول "لا" فيما سبق ، فقد تفاجأ بما يجلبه لك من مشاعر حسنة .

وعـنـدما يطلـب منك الناس أشياء فإنك في العادة لا تدين لهم بتفسـير لرفضك لطلباتهم ، ولكن هذا لا يستلزم أن تكون جافاً أو لا مـبال بهم ، وقد تود أن تقول : "آسف ، أنا لن أفعل ذلك لأن .. .." وقـد تود أن تضيف عند الضرورة : "سأبلغك بشخص آخر يمكنك أن تطلب منه ذلك"

شيء جميل جداً من أجلك

عـندما يسألني زملائي أن أفعل أشياء قد تكون مرهقة لي ، أقول كلام مثل : "أنا آسف سأضطر للرفض ، في الماضي ، كلما كنت أوافق علـى أعـباء تزيد عن طاقتي كان ينتهي بي الحال بأن أثور ، ولا أؤدي عملـي كما ينبغي ، ولذلك فأنا لم أعد أفعل هذا" . وعندما قلت هذا الكلام للمرة الأولى كنت أسمع باستمرار : "هذا ما ينبغي عليَّ أن أفعله أيضا" . وقد غَيَّرَ احترامهم وتقديرهم لي من شعوري نحو تصرفي .

أنـا وزوجتـي "باربـارا" كنا مثل كثير من الأزواج نقتسم المهام المنزلـية العديدة فيما بيننا ، وأتذكر أنني كنت أقول لها منذ بضعة سنين مضت : "أعلم أنك تريدين مني أن أقوم بهذا الأمر يوم العطلة ، ولأنه في خطـة يوم آخر ، فإنني إذا لم استرح يوم العطلة فإنني لن أستطيع العمل في اليوم التالي . أرجوكِ أفهميني ، سأقوم به السبت القادم" . وكنت أعلم أنني أقول الشيء الصحيح سواء وافقت هي على هذا أم رفضته . وعندما كانت تقول : "حسناً السبت القادم لا بأس به" كان هذا يشجعني .

واحـترام الـذات هو أمر أساسي لتحقيق السلامة النفسية التي نبحث عنها جميعاً . وقد يفيدنا أن نعلم أننا نحترم أولئك الذين يقولون "لا" إذا تطلـب الأمـر ذلك .وأننا لا نحترم أولئك الذين يقولون "نعم" عندما لا ينبغي عليهم ذلك ، وبنفس الطريقة ، عندما يطلب منك الناس أن تفعـل شـيئاً لا ينبغـي عليك أن تفعله فرفضت ذلك فإنهم سوف يحـترمونك حـتى لـو كـانوا يريدون لك أن توافق (ببساطة) لأنهم سـيدركون أنك تحترم ذاتك ، والفكرة هي أن ترفض المطالب عندما تكـون الموافقـة علـيها مُضـرة بك ، وتجعل احترام الآخرين لك واحترامك لنفسك يعمل على إرضائك .

يمكنك أن تتجنب التأثير الخادع

بعض الأدوات والمسئوليات تتداخل مع بعضها ، فقبل أن توافق على رئاسة مجلس الآباء ينبغي أن تعلم كم من الوقت سيأخذ منك هذا ، ولا

الخطأ رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

تســـتطيع أن تفترض أنها تتطلب اجتماعاً شهرياً ، فإذا لم تطلب مقابلة أعضــــاء المجلــس وأيضاً تحضر المؤتمرات الإقليمية ، وهذا يتطلب منك أيضاً التشاور مع الناظر مرتين في الأسبوع ، فإنك بهذا ستجعل نفســـك ضـــحية للتأثـــير الخـــادع ، وعندما يتم ترشيحك لمهمة فمن الضروري أن تستوضح متطلبات هذه المهمة منك وأن توافق على هذا الأســـاس ، فـــإذا زادت هذه المتطلبات بعد ذلك فيمكنك دائماً أن تعيد التفاوض ، أو تستقيل من أداء هذه المهمة .

إذا توليت مهمة جديدة يمكنك التخلي عن مهمة أخرى

ولكـــن أي من التزاماتك يمكنك التخلي عنها ؟ اسأل نفسك :" أي من هـــذه الالـــتزامات يجلب لي أقل إشباع ؟ " وأي منها يعطيني أقل مما يـــأخذ منـــي ؟ وأي منها تحملته لمدة أطول من اللازم ؟ وما أن تحدد أحد الالتزامات الذي يمكن التخلي عنه (أو أكثر) ، فتخلّ عنه بأسرع مـــا يمكنك . وقد يؤثر اختيارك على أشخاص يمثلون لك أهمية ما ، وبالتالي سيجب عليك إخبارهم ، كُن صادقاً ، وارجع مسئولية اختيارك إلى اهتمامك بصحتك العقلية .

وبـــنفس الطـــريقة إذا تطلب منك نشاط هام فجأة أن تبذل جهداً أكـــبر مما قبل ، وأنت تريد الاستمرار فيه مع ذلك فلتتخل عن نشاط آخر. وقد يمكنك لفترة قصيرة أن تكدس جدول أعمالك دون أن يتحول الـــتوتر إلى محنة ، ولكنك لا تستطيع أن تفعل ذلك دون جهد كبير ، وصـــحتك تتطلـــب الاعتدال ، وتخير المناسب من الأعمال ، وتحقيق التوازن على أساس النظر بواقعية إلى حدود طاقتك .

٣. قم بتنظيم وقتك بطريقة فعّالة

لكي تتعلم كيفية تحقيق التوازن في حياتك يتطلب منك هذا تدريباً ووقتاً ، وهـــناك امـــرأة أعـــرفها استعارت كتاباً عن تنظيم الوقت من المكتبة

الموجودة في منطقتها ، ولكنها كان ينقصها كل من الوقت و التدريب ، وعندما أعادت الكتاب كان قد مرّ شهر على موعد انتهاء استعارته ، ولم تكن قد قرأته أيضاً !.

والمهمة المطلوبة هي أن تنظم (بطريقة أفضل) الوقت الذي ينبغي عليك أن توجهه لمعيشتك وللاستفادة من وقتك المحدود بطريقة فعالة ، وليس لأحد آخر الحق ، أو الاختصاص في أن يفعل هذا لك ، وأنت وحدك الذي ستتلقى التقدير ، أو اللوم على كيفية تصرفك حيال هذا الأمر . إذن فلتفكر جيداً فيما تستطيع أن تفعل لتنظيم وقتك .

إن عدد ساعات اليوم لا تتعدى أبداً أربع وعشرين ساعة . وفي المتوسط من المحتمل أنك تقضي عشر ساعات منها في الأكل ، النوم ، والتزين ، والاهتمام بصحتك ــ وأنت تعطي عشر ساعات أخرى لمدة خمسة أيام في الأسبوع لعملك (بما يتضمن الانتقال من وإلى مكان عملك ، والاستعداد ، والدراسات الخاصة بالعمل التي تجريها في المنزل ، والعمل لوقت إضافي) . ماذا أبقيت بعد ذلك ؟ جزءاً من الإجازة الأسبوعية وحوالي أربع ساعات من اليقظة يومياً لتحشد فيها أي شيء آخر مثل التسوق ، والأعمال المنزلية . وصيانة السيارة ، والأسرة ، وخدمات المجتمع ، وأمورك المالية . والترفيه ، والمهام الأخرى والأنشطة الترويحية .

وهذا كثير جداً على أن تكدسه في بضع ساعات قصيرة . وهكذا يواجه كثير من الناس الحياة كما يقف الغزال جامداً في مواجهة الأنوار الأمامية للسيارة ، أو كسيارة سباق يدور عجلها سريعاً على مضمار السباق المنزلق دون أن تتقدم . وهدفك هو أن تنظم وقتك وليس أن تجعله يتحكم فيك ، أو يخرج عن نطاق سيطرتك ، وغايتك هي إنجاز ما تستطيع من أولوياتك التي اخترتها بنفسك . وحتى إذا كانت المهام ممتعة وجديرة بالاهتمام ، فإنها إذا كانت كثيرة جداً أكثر

مما نحتمل ، فيمكنها أن ترهقنا ، وتجعلنا نؤدي أداءً سيئاً في كل شيء نفعلـــه ، إن وقتنا محدود ، ونحن مدينون للجميع بألا نجهد أنفسنا في الأولويات الهامة وغير الهامة على السواء .

وتنظـــيم وقـــتك المحدود يتطلب منك بضعة خيارات أساسية ، وبضــــع دقـــائق يومياً تفكر فيها بعمق ، وسأقدم لك هنا بعض الطرق التي تجعلك تغير نفسك من مجرد فاعل للأشياء إلى منظم فعال للوقت .

حدد أولوياتك يومياً

حــــدد كـــل ليلة الأشياء التي ينبغي عليك أن تفعلها في الغد ، واصنع قائمـــة بها ، وسيجعلك هذا تذهب إلى السرير دون الخوف من أنك قد تنســـى شـــيئاً هاماً تحت ضغوط الوقت في الصباح ، وإذا كان لديك مشـــكلة معينة ينبغي أن تحلها في الغد ، فتسجيلها في مذكرتك سوف يعطـــى عقلك الباطن الفرصة للتفكير فيها أثناء نومك . والكثير ممن يفعلون ذلك يستيقظون في الصباح بحلول مفيدة لمشاكلهم .

والهـــدف هـــنا هو أن ترتب أولاً ما هو أكثر أهمية ، بدلاً من الأكثر سهولة ، أو الأكثر إمتاعا ، أو الأقرب في التناول ، أو ما يبدو فقـــط كأنه معضلة ، رتب المهام المطلوبة منك حسب أهميتها ، آخذاً فـــي حســـبانك المواعيد النهائية لإنجازها والعوامل الزمنية الأخرى ، حدد البنود التي ينبغي أن تعملها في الصباح بالأرقام ١و٢و٣ ، وربما ٤ ، بترتيب معين . وتستطيع أن تؤجل المهام الأقل ضرورية وأهمية من رقم ٥ وحتى ١٢ إلى بعد الظهيرة ، أو إلى اليوم التالي .

وبعـــض الناس يصنفون مهامهم اليومية بترقيمها ١ ، و ٢ ، و ٣ (أو "أ" و "ب" و "ج") مـــع إعطــــاء الرقم "١" لأكثرها أهمية ، أو أولوية على حساب المواعيد المحددة لأدائها ، وإذا اخترت هذه الخطة ، فلا تقم بالمهام المرقمة برقم "٢" حتى تنجز جميع المهام رقم "١" ولا تقم بالمهام رقم "٣" حتى تنجز جميع المهام رقم "٢" . وقد ينتهي اليوم دون أن تؤدي

أيّـاً مـن المهام أرقام "٢" و "٣" . وإذا حدث هذا أعط هذه المهام أرقاما جديدة في اليوم التالي ، وإذا وجدت أنك تهمل المهام رقم "٣" وهي هامة جداً ، فأنت تحاول بهذا أن تتحمل من المهام ما لا تطيق .

قم بأداء أولوياتك حسب اختيارك ، وسرعتك الشخصية ، حيث إن أداء مهمة بسرعة غالباً ما يكون أقل أهمية من أدائها بصورة صحيحة ، ووفـر الوقت الثمين عن طريق دمج المهام المتصلة ببعضها ، المكالمات الهاتفية ، والذهاب إلى المركز التجاري ، وكتابة الشيكات ، الخ . وربما الأكثر أهمية هو أن تختار أفضل مهمة لتؤديها في وقت معين .

وأنـت لسـت مضطر للتخطيط كل دقيقة لكل يوم أو أن تقضي حـياتك كلهـا فـي عملية التنظيم . ولكنك عندما تحدد أولوياتك بهذه الطـرق ستشـعر بخفة الضغوط عليك ، وستنظر إلى كل يوم مضى وتشعر أنك قد استفدت من وقتك أفضل استفادة تستطيعها .

اختر جدول عمل يناسب إيقاعك

عندما ترى جدول شهر على صفحة من صفحات التقويم يساعدك ذلك على التخطيط المستقبلي بنظرة أشمل ، وتخصيص صفحة للأسبوع قد يجعلك تكتب مهامك اليومية في قائمة مرة واحدة على التقويم ، واختر الطريقة التي تعطيك العون والحرية .

توقع الأشياء غير المتوقعة

قد يفاجئك أحدهم صائحاً : سيارتك ستتعطل ؛ أو حمامك سيفيض ؛ أو الاجتماع سيتعدى موعده المقرر ؛ أو زميل يمرض ، أو سيتأخر أحد العمـلاء ؛ أو ستصـادف صـديقاً قديماً لك ، وفي عالم اليوم تصنع التأخـيرات والمقاطعات والطوارئ حياتك ، ولذلك اترك فراغات في جداولـك اليومية عن طريق تحديد نصف ساعة هنا أو ساعة هناك ، وأطلـق علـى هـذه الأوقات اسم "المقاطعات" . وسيساعدك ذلك في

الـتعامل مع الأشياء غير المتوقعة ، وفي التحكم في حياتك بفعالية ، والتعامل معها بسهولة والاستمتاع بها أكثر .

ولقـد قمت بتدريس هذا الموضوع لفصل من المحترفين ، وبعد أسبوعين اتصل بي أحد المحامين الذين حضروا الدرس ليقول لي إنه قـد بـدأ فـي جدولة أنشطته اليومية مع إضافة أربعة أنصاف ساعة للمقاطعـات ، وأكـد أنه لم يشعر بسيطرته على الحياة فيما قبل بنفس هذه الدرجة .

قسم مهامك المركبة إلى أجزاء سهلة التنفيذ

ليس من العقل أن تحاول أن تلتهم وجبة كاملة في مرة واحدة ، وبنفس الطـريقة يمكنك تقسيم مشروع كبير إلى أجزاء ممكنة التنفيذ . فعندما يحيـن وقت إعداد ضرائبك قد تميل إلى تأجيل هذه المهمة لأنها تبدو لـك ضـخمة جداً ، وإذا خططت لأداء هذه المهمة طوال يوم السبت فيكون اجتياز الأسبوع السابق لهذا اليوم أمراً ثقيلاً على النفس ، ولذلك خصـص ساعة يوم السبت لتفحص فيها شيكاتك . (اضبط منبهاً لمدة ساعة حتى يمنعك من نسيان نفسك في هذا الأمر) . ثم خصص ساعة أخـرى (ربما في إحدى الأماسيات في الأسبوع التالي) لتحديد الفائدة والضـرائب ، وسـاعة ثالـثة فيما بعد لحساب الأموال المستقطعة ، وساعة رابعة لحساب الأموال المتبرع بها ، وهلم جرا . وعندئذ سوف تنتهي من أداء مهمتك قبل أن تدرك ذلك .

قم بإحصاء المهام التي يمكن أن تستهلك وقتاً أطول من تقديراتك المعتادة

فكر في عدد المرات التي أخذتْ فيها إحدى المهام ضعف الوقت الذي كنـت تعـتقد إنمـا ستتطلبه ، وينبغي علينا أن نتقبل سرعتنا الواقعية

شخصيه في تجر المهام (وليست السرعة المثالية) ، وأن نضع جدولاً زمنيا لها بمدة أطول مما نعتقد أنها ستأخذ .

وبعد تشاورت مع إحدى الأمهات التي وافقت على رئاسة لجنة التخطيط لتخرج ابنتها من تعليمها الابتدائي ، ولقد تصورت أنها ستأخذ ثلاثة اجتماعات مساندة لأداء هذه المهمة ، إذا صارت الأمور على ما يرام ، ولأنها كانت تفهم من الأشياء غير المتوقعة فلقد كانت تعتقد أن أعضاء اللجنه قد يعطلون العمل ليمتد لأمسية أخرى ، وسألتها عما سيحدث لو خططت لثلاثة لقاءات ثم امتدت إلى أربعة فيما بعد فقالت : "ساتوتر وسيشعر أعضاء اللجنه بالسخط" . وقررت أن تطلب منهم التخطيط لأربعة اجتماعات ووافقوا على ذلك ولكنهم أجروا ثلاثة اجتماعات فقط في الواقع ثم قامت بإلغاء الاجتماع الرابع وأضفت السعادة على الجميع بذلك وتعلمت أن الأمر أكثر إقناعاً عندما تنجز الأشياء في إطار مواعيد واقعية بدلاً من المواعيد المضغوطة .

ليساعدك غيرك

كشخص لطيف فأنت تريد أن يراك الناس كشخص مهتم ومجتهد ، وربما تفعل الكثير من المهام التي قد يؤديها الآخرون ، ولكنك لا ينبغي أن تأخذ على عاتقك كل ما يصادفك من مهام ، ولذلك فعندما تضع جدول أعمالك وتبدأ يومك ، يمكنك أن تسأل نفسك :" أي الأشياء أستطيع أن أعهد بها إلى شخص آخر ؟"

حدد مواعيد الراحة مسبقا

أنت تحتاج إلى فترات راحة وللترفيه والتنويع والترويح ، وأوقات لتقلل سرعة أدائك ، وتذوق طعم الحياة وذلك بأن تفعل ما يعيد إليك طاقتك المستنفذة ، وعندما تعلم أنك ستحتاج الشهر القادم إلى أيام للقراءة ، أو التسوق ، أو مشاهدة شرائط الفيديو ، أو الراحة ، فلتخصص أوقاتاً في

الخطأ رقم # ٢ : القيام بالتزامات أكبر من طاقتك

جدولك لهذه الأعمال سر 'لار ، محددا ما تريد فعله بالضبط في مذكرتك ، وحينئذ عندما يطن منك الناس أن تفعل شيئاً لهم في هذه الأوقات ، سيكون لديك اعتراضا 'اسف ، ولكنني مشغول في ذلك الوقت" .

وتنظيم وقتك بهده الطرق سيساعدك في تحقيق التوازن في حياتك ، وسيضفي المتعة على أيامك التي تتطلع إليها ، وسيجعل استعدادك أقل لتحمل الكثير من الأعباء التي لا تطيقها .

الحياة بحيوية أكبر

أنت الآن تدرك أنك تمتلك الكثير لتقدمه ، وأنك تؤدى الكثير من المهام بشكل جيد ، وأنت أيضاً تلتزم بعدم تحميل نفسك ما لا تطيق وستستعين بأسرتك وأصدقائك في تنفيذ عزمك ، وأنت ستحدد اتجاهات طويلة المدى لحياتك ، وبالإضافة لذلك ، فمن الآن فصاعداً عندما يطلب منك شخص طلباً يستنفد وقتك وجهدك ، فسوف تفعل ما يلي :

- تأخذ فرصة للتفكير قبل الموافقة .
- ترفض المطالب التي لا تناسك ، والتي لا وقت لديك لأدائها ، والتي لا تستمتع بها
- توافق فقط عندما يوضح المطلوب منك تماماً .
- تتخلى عن أحد التزاماتك عندما تتعهد بالتزام جديد .

وسوف تنظم وقتك أيضاً بطريقة فعالة ، لأنك ستفعل الآتي :

- تحدد الأولويات لما ستفعله كل يوم .
- تستخدم جدولاً زمنياً يناسب خطتك .
- تتوقع المقاطعات غير المتوقعة ، وتخطط طبقاً لها .
- تقسم المهام المركبة إلى أجزاء يمكن أداؤها بسهولة .
- تخصص وقتاً كافياً جداً لكل مهمة .

شيء جميل جداً من أجلك

- تعهد للآخرين بما تستطيع من المهام ·
- تحدد أوقاتاً لراحتك قبلها بوقت طويل ·

ولتنظر الآن إلى مدى تغيير السيناريو الأصلي الذي ذكرنا سلفاً :

قد قضيت الأماسيات الأولى من الأسبوع في حساب ضرائبك ، وكتابة الخطابات الشخصية المتأخرة ، والعمل مع أصدقائك في مسـابقة خـيرية أتمشـى ، وبحلول ليلة الخميس ، يكون لديك ولأول مـرة مـنذ أسبوعين ساعتين لقراءة الرواية التي طالما تشـوقت لقـراءتها . (وأنـت الآن تضـع جدولاً لهذه الأوقات بانتظام) . ولذلك عندما يتصل صديق ليطلب منك المساعدة في مشـروع اجتماعي آخر ، فتتساءل الآن عما ستفعل ، وستجيب عـن هـذا التسـاؤل على أساس طبيعة علاقتك معه ، وكم من الوقـت خصصـته له مؤخـراً ؟ وكيفية توازن حياتك في هذه اللحظـة ، وقـد يستحسن أن تقول له : "آسف لقد طلبتني وأنا مشغول" . ثم تنكب على هذا الكتاب ثانية .

وإذا نظمـت حـياتك ، سـتتفادى الذهاب إلى سريرك منهكاً ، وغاضباً ، والاستيقاظ في اليوم التالي مكتئباً ، ومجهداً ، نعم قد يحدث هـذا فأنت لست مثالي ولا كامل كما قد تظن ، ولكنك لن تحاول دائماً أن تكـون مثالياً ، وتتحمل من الأعباء ما لا تطيق ، لأنك لن تؤسس تقديـرك لذاتك على إرضائك الدائم للآخرين ، أو على مقدار ما تقوم به من أعمال. وبدلاً من ذلك ستقدر نفسك وتكون مشغولا عن حياتك ، متوصـلا إلى القرارات التي تمكنك من المساهمة الفعلية في المصلحة العامة وبالتالي تفيد نفسك .

وستظل شخصاً لطيفاً .

الخطأ رقم # ٣

عدم قول ما تريد

يرغـب أصدقاؤك أن يدعونك لعشاء وسهرة مسلية في ذكرى ميلادك بالطبع ستحب أن تذهب إلى مطعمك المفضل ، وتحضر العرض الأول لفيلم سينمائى تحترق شوقاً لمشاهدته . ولكنك متخوف أن يكون هذا مكلف جداً ولربما لا يحبون الفيلم ؛ لذلك فلا تقل أي شيء واترك المسألة لهم فيأخذونك إلى الأزقة المحلية لتناول سندوتشات البيفبرجر والبولينج . وأنت تحاول أن تصبح نباتيا وتكرة البولينغ . لذلك تفاجأ بنفسك في ذكرى ميلادك غير سعيد . وينتهي بك الأمر لتكون متوتراً تجاه كلاً من أصدقائك ونفسك معاً .

لمَّا تقدم والدي في العمر بدا إليّ حد نموذجي استدعاء النكات والقصص المفضلة من الماضي ، فسمعت مرات عديدة واحدة عن سيد "جرين" الذي يمتلك متجراً للحلوى المحلية حيث يتوقف الأطفال في طريقهم للمنزل من المدرسة . وفي أحد الأيام تفشت إشاعة بأن "جرين الرجل العجوز" كان يقدم كرات فاسدة مجانية . ولكنها إشاعة جيدة بالنسبة لصديقين من الدرجة الثالثة ، والذين قررا أن يثبتا

شيء جميل جداً من أجلك

الشاعة ، وعبرّ مالك المحل عن الترحيب بإيماءة عندما دخلوا المتجر ولكــن عندما بقوا بعض الوقت أمام سلطانية السمك الدائرية الضخمة الممتلئة بحلوى لذيذة وغنية بالألوان ، لم يقل شيئاً ، وفي النهاية تقدم تدريجياً واحد من الصبية بشجاعة ليسأل ما إذا كان من الممكن امتلاك واحـدة مــن الكرات المجانية . فقال السيد "جرين" بقسوة : "لا" أنا لا أعطـيهم لهـؤلاء الذين يطلبون ، ووقف الصبية هناك مذهولين لمدة لحظات قليلة ، وأخيرا بعد ذلك شرع الطفل الأخر في الكلام : "أنا لم اطلــب شيئا يا سيد "جرين" ، فنظر إليه الرجل باستياء وقال : "لا ، ذلك لأنك لم ترد أي شيء" .

فســواء أدركــا الحلوى أم لا فإن قصة و الدي تطابق و احدة من الحــالات نو اجهها نحن اللطفاء عندما نريد شيئا ما من الآخرين ، فنكون خائفيــن بأننا إذا طلبنا فسوف يعتقدون أننا مستغلون ولن يعطوه لنا . وإذا لــم نطلــب سيفترضون أننا لا نريده . وفي أيّ من الحالتين فلن نحصل على ما نريد .

ولديــنا كــل يــوم حاجــات مناسبة وطبيعية ، وحاجيات يكون الآخــرون كافيــن لمواجهتها . ولكن عندما تكون رغباتنا هي الأقوى وتكون الفرصة هي الأضخم ، فلا نظهرهم بوضوح . فأنا أتحدث عن الحــال حينما نعرف ما نريد ، عندما تكون الرغبات منطقية . وعندما نخطــر بمدخــل مباشر لهؤلاء الذين يكونون قادرين على أدائها حتى نكون معتدلين بوضوح ونعرف ببدهية أننا سوف نغفل عن الإيفاء بها إذا لم نتكلم بوضوح ، ففي بيئات اجتماعية معينة مقدرتنا على التعبير عــن أنفســنا تــتوقف باستمرار وتتغلق ولسوء الحظ لا نكون دائماً مدركيــن للحظة بأن شيئا ما يعوقنا وأنه بواسطة صمتنا . لا نكون

مؤدين للعمل بفعالية ، ولكن حتى عندما نكون كذلك ، فنحن لا ندرك عادةً ما الخطأ الذي حدث إلى أن تنقضي اللحظة .

نماذج التعاملات

خمســـة نماذج من التعاملات الاجتماعية تبعث على الصمت ؛ بعضها يكـــون شخصـــيا بالفطرة والآخر يكون مكتسبا . البعض يكون مبتذلا ويبدو أنه ذا أهمية ثانوية ، بينما النماذج الأخرى نقد لسعادتنا الشخصية . وجميعها تكون تحت سيطرة القوى التي تخيفنا وتضعف سلطتنا

التعامل الذي سوف يكلف الآخرين شيئاً ما

أنت لا تطلب من صديق أن يدفع ثمن عشاء غال من أجلك في ذكرى ميلادك ، أو لنقل أنك تعرف أن جارك الودود يعمل في وسط المدينة التجارى قرب المخبز حيث طلبت كعكة ، أو مسحوق مطبوخ ، فيمكن بســـهولة جلبها وإحضارها للمنزل من أجلك ، فسوف تحب منع عمل ذلك . ولكنك لا تريد أن تتطفل عليه ، لذلك لا تطلب وتقضي التسعين دقيقة في رحلة إنكفائية تقود السيارة وأنت في قمة برنامجك المشغول وتحضرها بنفسك .

التعامل حيث نكون خائفين أن ما نريده سوف يسبب صراعا

تفزعنا فكرة إغضاب الناس منّا لكونها فكرة قبيحة ، أو لكونها مقلوبة راسا على عقب ، ومربكة ؛ فمثلاً أن تكون ضيفا في منزل شخص ما يدمـــن التدخيـــن ، ولديـــك مشكلات شعبية ، أو أنك تكره (ببساطة)

الرائحة . ولكن تكون غير راغب أو غير قادر أن تطلب منه ألاّ يدخن .
أو تكون على الغداء في مطعم حيث يزعجك أنت أو أي شخص سوء
سلوك طفل . فسوف يود كل منكم أن يفعل الوالدين شيئاً ما (أي شيء .
ليلجموا الغضب) ولكن لا أحد يقول كلمة .

عندما يرتكب الناس خطأً
يكلفنا ، أو عندما يحاولون
أخذ مصلحة منّا

وتستضـيف صـديق للعشاء وتحضر النادلة الفاتورة التي تشير إلى دولارات كثـيرة جداً . وتصبح متوتراً في داخلك ، فلا تعرف سواء أراجعت الفاتورة أم ارتكبت خطأً ؟ ولكنك كشخصٍ لطيف لا تريد أن تورطهـا أو تـورط نفسك ، لذلك فإنك تدفع بدون طلبِ تفسير ، أو صديق قمت بعمل قرض له ، والآن فات موعد استحقاقه ، ولا تشير إليه أبدا ولا تقول أي شيء أيضاً .

التعامل الذي تشكلــه السلطــة
المتبلدة أو من يستأسدون علينا

يُخيفُـنا المعقـدون وأشـكال السـلطة القوية ، فنكون مقتنعين بأن مواجهـتهم لن تقدم أي إفادة . وتود أن يتوقف الرئيس عن فرض عمل كثير جداً عليك ، ولكنك تُصرّ بأسنانك في صمت ، أو وصف طبيبك (مُسْرعاً) دواءاً لن يفيدك . ولكنك لا تتفوه بكلمة واحد .

الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

التعامل عندما نحتاج أو نريد شيئاً ما نحبه

يمكن أن تكون الألفة محرجة ، بل ومعذبة ، وإذا شعرنا بأننا لا وزن لنا بالنسبة لزوج غير مكترث ، ولا سيما إذا دام هذا الأمر سنوات عدة ، فقط نجد أنه من المؤلم ذكر هذا ، أو قد لا نستطيع التحدث عن رغباتنا في المعاشرة الزوجية مع الزوج ، وقد تصبح المعاشرة الزوجية شيئاً روتينياً مملاً ، وتود لو تبحث عن زوج آخر ، ولكن في لحظة اللقاء الزوجي لا تسطيع الأفصاح عما يجيش بخلدك .

ولأننا لا نشعر بأننا نستطيع طلب ما نريد ، فربما نلجأ بدون وعي إلى الطريقة التي تكون غير مباشرة ، وربما نحاول أن نعالج هؤلاء الذين يكونون متورطين ، محاولين أن نجعلهم يشعرون بالذنب ، آملين أن يحصلوا على ما نريده بدون الاضطرار لطلبها مباشرة ، أو ربما نتخلى عن التلميحات ، متوقعين أن هؤلاء المقربين لنا يقرأون أفكارنا ، ويفعلون ما نريد ، مع أننا لم نخبرهم أبداً بها ، وإذا لم يحلونها بأنفسهم ، فربما حتى نصبح غاضبين منهم أياً كانت حيلتنا التي تجعلنا غير مباشرين ، لأننا لا نشعر بالحرية لقول ما نريده مباشرة .

أنا لم أكن أبداً خجولاً ، ولكن في منتصف السبعينيات ، اكتشفت أهمية إخبار الناس بما أردته منهم ، فقد قرأت عن الحزم ، ولكني لم أكن أدرك أبداً العجز في نفسي ، بل وبدون أن أعي ذلك كنت خائفاً من الصراع ، والظهور في صورة الأناني ، أو من إحراج نفسى ، أو الغير ، وهذه المخاوف جعلتني بشكل محتوم لأكون إما هادئاً أو غير مباشر في التعبير عن رغباتي .

شيء جميل جداً من أجلك

المشكلة في دوائر اجتماعية مختلفة

نحن نعاني على الأقل في خمس دوائر من العلاقات في مجتمعنا المدني حيث لا نطلب ما نريد ، وحيث ندفع مساحة ممتدة من الأثمان مقابل صمتنا

دائرة الغرباء

هؤلاء الأشخاص يعنون القليل بالنسبة لنا : المحاسب في المتجر الكبير وسط المدينة ، والنادلة خاصة حين تناول العشاء في مدينة نائية . والشخص الذي نمر به في الشارع ، وكأناس لطفاء نعاملهم بكياسة ونتوقع المثل في المقابل ، وأننا لا نخبرهم بما نريد ، وعادة لا تكون هناك مشكلة اذا حاولوا أن يأخذوا أشياء خاصة بنا ، ومن ناحية ثانية إذا احتجنا شيئا ما منهم ، ولا نتكلم بوضوح نفقد أشياء نستحقها أو نكون مؤهلين لها.

دائرة أصحاب الحرف

نحن نعمل تجارة مع هؤلاء الناس الآن وغداً مثل البائع في دكان التنظيف ، وموظف التأمين ، وأمين الصندوق في مصرفنا ، وميكانيكي سياراتنا او مصفف الشعر . باهتمامنا الأساسي لا يكون لمعرفتهم جيدا ، ولكن لنحظى بخدمتهم بشكل جيد . نعم نحن سعداء لكوننا حميمين مع البائعة في دكان التنظيف . ولكن لا نريد أن نسمع قصة حياتها . أو نخبرها بقصتنا . فنحن نريد معاطفنا منظفة جيدا ومكوية ، فإذا أخبرنا هؤلاء الناس بأخذ ، فإننا نحصل على ما نريده دائما .

الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

دائرة أصحاب المناصب الهامة

هـا هـم رؤسـائنا ، وزملاء العمل ، والزبائن ، واشخاص يصعب الـتعامل معهـم . وأشكال السلطة ، والطبيب ، والمحامين ، وأساتذة الجامعـة ، والقساوسـة ، الـخ . فـربما نكون على قائمة الأسماء الأساسـية معهـم ، لكـن تميل علاقتنا لأن تكون أكثر رسمية عنها شخصـية ، فقـد يكونوا في مركز ليستغلوننا في أساس قانوني . وإذا أسـاءوا معاملتـنا ، فإننا كثيراً ما نتحمل تبعات خطيرة . لذلك ادينا الكثير لننناله بواسطة إخبار الناس بوصوح تام ، ما نريده منهم .

دائرة الأصدقاء

يشمل ميدان التنافس هذا ليس فقط الأصدقاء . لكن الجيران المقربين ، والمعارف الشخصية ، ورفقاء النادي ، بالإضافة لأعضاء الكنيسة فهم يمـثلون لقمـة جيدة لنا . ونريد أن نعرفهم بشكل أفضل ، وعندما لا نـريد أن نخبرهم برغباتنا ، نخبرهم فحسب على المستوى السطحى لـتحويل المزاح والمجاملات وعندما نقوم بإخبارهم ما نريده ، فنشعر بأننا أقرب منهم بشكل وثيق .

دائرة الأصدقاء الحميمين

تشـمل دائرة أصدقائنا الحميمين ، الزوج أو الزوجة ، أو الأخ ، أو الأخـت ، أو العمـة المفضـلة أو صديق عزيز . فنحن بديهيا نزيل عوائقنا أمام هؤلاء الناس ، ونربط ذهنيا بين الأمانة المشتركة المتبادلة والـثقة . فنخـبرهم إلـى أي درجة يعنون هم لنا . ومن منطلق هذه التبادلات يلازمنا رباط عميق بمستوى واحد : نحن نريدهم أن يعرفوا كل شيء عنا ، لكن كلما كانت رغباتنا أكثر شدة ، ولا سيما إذا كانت

غير تقليدية ، كلما زادت صعوبة التعبير عنها ، وفي هذه الدائرة تصبح نتائج صمتنا بالغة القسوة والألم .

وفي هذا النطاق تكون عواقب صمتنا أكثر إيلاماً وأكثر قسوةً ، وفي أوقاتنا المفضلة نعرف أن الأشخاص في هذه الأوساط (وخاصة الثلاثة أوساط الأخيرة) يقومون بمنحنا بعض الأشياء ، وهذا لا يعني أن ما نريده شيئا خاطئا ، ولكن ، ولعدة أسباب ، فإننا نستمر في عدم التحدث عما نريد .

لماذا لا نقول ما نريد ؟

نعتقد أنه غير مناسب اجتماعياً

علّمنا آباؤنا أن الأشخاص اللطفاء لا يتحدثون عن متطلبات أنفسهم ، ولهذا فمن المفترض علينا أن نكون على استعداد دائم لمعرفة اهتمامات الآخرين وليس اهتماماتنا ، وبالطبع فنحن بحاجة فقط لقول كلمة "من فضلك" إذا كان الشيء الذي نريده مقبول اجتماعياً ، أو تمت الموافقة عليه من قبل ، أو وُعدنا بالحصول عليه ، ولكنهم في الحقيقة لم يعلمونا أبداً كيف نسأل بصراحة عن شيء لم تتم الموافقة عليه من قبل ؟

لا نريد أن نظهر في مظهر ضعيف

غالباً ما يقول الآباء اللطفاء لأولادهم إن البالغين الفعليين أقوياء ، وليسوا بحاجة لمساعدة من الآخرين ، ولذلك فمعظم الأشخاص اللطفاء بيننا (وخصوصا نحن الرجال) يميلون للتفكير بأن الحاجة لأشياء من الآخرين يعتبر علامة ضعف ، ولقد اعتقدنا خطأ أن الاستقلالية ، وليس الاعتماد على الآخرين ، تعتبر إحدى صفات البالغين .

الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

نشعر بالقلق بخصوص مشروعية مطالبنا

قد نكون تعرضنا للتوبيخ ونحن أطفال ، لأننا رغبنا في الحصول على شـــيء مـــا ، وجعلنا نشعر بالخجل مما طلبناه ، وكان ذلك جزءاً من أســـلوب المعاملة الذي أدى إلى تقليل شعورنا بقيمة أنفسنا . وبعد أن أصبحنا بالغين الآن ، غالباً ما نشعر ، سواء كان هذا الشعور صحيحاً أم خاطـــئا ، بأن رغباتنا زائدة عن الحد ، أو مسرفة ، أو مضرة ، أو غير مناسبة ، أو ببساطة نعتبرها أشياءً ليس لنا الحق في توقعها من الآخرين.

نخشى الرفض

بجانـــب الخطـــأ نحن بين خطأين (محاولة الوصول للكمال ، وتحمل العـــبء الزائد) تصبح عادةً عدم التعبير عما نريد عادة مستمرة مدى الحياة ، حيث تنشأ من خوفنا من الإذلال والهجران ؛ في فترة الطفولة يرســـمان فـــي عقلـــنا المعقد ، والآخذ في التطور على مدى طويل ، بتنبيهـــنا مـــن التهديد الاجتماعى وهو الرفض المحتمل من الأشخاص المهميـــن بالنســـبة لـــنا . ومـــنذ أيام طفولتنا وهذا الخوف يمنعنا من المخاطـــرة بأمنـــنا وعلاقتنا ومكبوتاتنا الداخلية (والتي نعتز بها لأبعد الحـــدود ، فقد ساعدنا على البقاء على قيد الحياة) ولكن لسوء الحظ ، علمنا سلفاً أن نبالغ في الحماية ، وأن نتجنب المخاطرة دائماً ، ولذلك أصـــبحت قدراتـــنا علـــى المخاطرة في فترة البلوغ غير كاملة النمو وضـــامرة . نعـــم ، فأنت عندما تعرف أنك قد قبلت بدون شرط في مركز الحياة وتتقبل هذا القبول ، فأنت بذلك توجه ضربة قاصمة لهذا الخوف ، ولحماية النفس المبالغ فيها ، ولكن بالرغم من قرارك هذا فقد لا ينتهي هذا الخوف بالكامل وقد يمنعك من إخبار الآخرين بما تريد .

شيء جميل جداً من أجلك

هـل أصبت بالدهشة ، لأنك تفشل بصورة اعتيادية في التعبير عما تريد من الآخرين ، ولأن هذا السلوك يؤدى إلى نتيجة معاكسة لما تتوقع ، ربما تتنكر عندما لم تخبر شخصاً ما عما أردت ، ولكن قد لا يـنمو لإدراكـك أبدا أنك تفعل ذلك باستمرار ، وأن ذلك خطأ شديد . وبما أنك تريد البدء في التعبير عن رغباتك للآخرين بعد أن تقتنع بان صمتك يُعدّ خطأ ، تفحص الأسباب العديدة وراء كونه كذلك .

لماذا يعتبر صمتنا خطأ ؟

يجعلنا غير معروفين

عـندما لا نُعبّر عن رغباتنا فإننا نظهر للآخرين شخصياتنا الخارجية فقط ، ونظهر لهم صوراً عن أنفسنا نخططها لتكون مقبولة اجتماعياً ، ولذلـك فنحـن نتواجد بالنسبة لهم بمقدار ضئيل بعض الشيء ، وهم يعرفونـنا فقـط بصورة جزئية ، وللسخرية : نبقى صامتين ولا نتكلم عمـا نريد رغبة منا في عدم إيذاء علاقاتنا ، ولكن صمتنا هذا يجعل هذه العلاقات سطحية .

ولا نستمر في التمسك باهتماماتنا المفضلة

إن الحاجة الأساسية لنا كبشرٍ ، هي إشباع هذه الرغبات التي تساعدنا علـى الوصـول للكمـال والتـي تكرم قيمتنا كأشخاص ، وتساعدنا كمخلوقـات اجتماعـية على المشاركة بصورة مناسبة للصالح العام ، ولذلـك فالتزامنا الصمت تجاه حقوقنا المشروعة يعتبر خيانة لنزاهتنا ولقدرتنا على الحياة بصورة متكاملة .

الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

نطلب معاملة لا نستحقها

نسمح للآخرين أن يفترضوا أننا لا نهتم بحقوقنا . فنحن ندعوهم للأخذ منا بدون أن يردوا لنا المعروف ، وأن يتركوا لنا دائماً ما لا يفضلون عمله من أعمال ، وأن يستغلونا للوصول لرغباتهم ، بالطبع لا يجعل صـمتنا الآخريـن يسـيئون لنا ، ولكنه هو الداعي لذلك عن طريق إعطائهم فرصة الهروب من العقاب على ذلك .

نبدد طاقتنا ونصيب أنفسنا بالمرض

مـن أجـل الإبقـاء علـى هدوئنا نقوم باستهلاك كم كبير من الطاقة الشـعورية كان من الأجدر أن نستخدمها لإخبار الآخرين بما نريد . ونحمل أنفسنا سلفاً العبء بالإكثار ، من الندم ، ونحن نتساءل : لماذا لا نطلـب ؟ وفي النهاية ، نستاء ممن لم يعطونا ما نريد ونغضب من أنفسـنا ، لأننا لم نتكلم عما نريد . وهذا الغضب عندما يُكْبت ويوجه لداخلنا يعرضنا لخطر الاكتئاب والأمراض الخطيرة .

نضيع الكثير مما نستحقه

بصـفة جزئـية لا يستجيب الآخرون لمطالبنا ، لأنهم ببساطة لا يعلمون عـنها شـيئا ، أو لأنهم لم يُدْفَعوا لعمل ذلك باستماعهم لنا ونحن نعبر عـنها ، ولذلك نعيش حياتنا ونحن بائسين أكثر من اللازم . وفي الحقيقة يـؤدى صـمتنا إلى نتيجة معاكسة لما توقعنا ، والواقع أننا نحصل على الكثير مما نستحق من الآخرين عن طريق إعلامهم بما نريد ببساطة .
وها هي خطوات محددة ستساعدك على البدء في تغيير سلوكك :

شيء جميل جداً من أحلك

إجراءات أولية

١. اعتَرِفْ بأن عدم التعبير عما تريد خطأ محبط للذات .

تقبل حقيقة أنك أخطأت في حق نفسك بصمتك . عندما ترى ذلك على أنه خطأ ، وأنك ستستطيع التوقف عن هذه العادة وتبدأ في التعبير عما تريد .

٢. اتخذ القرار بأنك لن تعود أبداً للتصرف بهذا الشكل .

قُـلْ لنفسك : من الآن فصاعداً ، سأخبر الآخرين بما أريد منهم ، وقم بكـتابة ذلك ، وحدد له تاريخاً ، وأضفه إلى قائمة قراراتك المتزايدة المعلقة على باب ثلاجتك .

٣. استعن بمساعدة الآخرين .

قـل لهم أنك تعاني من مشكلة خاصة بالتعبير عن نفسك ، (يُحتمل أن يكونـوا علـى علم مسبق بذلك ، ويُحتمل سلفاً أنهم يعانون من نفس المشكلة) . وضع نفسك في موضع الضعف ، بهذه الطريقة قد تحفزهم ليصـبحوا عازمين على مساعدتك . إذا كان صمتك قد أدى إلى إيذاء علاقـاتك معهم في الماضي ، فقد تحتاج لاستخدام لغة اعتذارية عند إخبارك لهم . فقد تقول : "أنا آسف ، كنت أميل إلى عدم إخباركم بما أريـد . وسواء عرفتم أم لم تعرفوا ، فقد جعلتكم بعيدين كل البعد عن معـرفة ذلك ، وقمت بتقويض، قدرتكم على معرفتي . وأنا أحاول الا أفعل ذلك مجدداً" .

لا تضـمن لك هذه الإجراءات الثلاثة ، البدء بتلقائية في التعبير عمـا تـريد ، فهذه العادة تختفي بصعوبة ، فأساس هذه المشكلة ثلاثة

الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

افتراضـــات تتـــبع مـــن تمرنك على التصرف بلطف مما تؤدى إلى تضليلك طوال هذا الوقت ، وتحتاج استبدالها بثلاثة منظورات بديلة :

ثلاثة منظورات مهمة

يتطلب المنظور الأول التفريق بين حب الذات والأنانية

علّمـــنا آباؤنا أن نكون محببين للغير ، وإلا نكون أنانيين ، حيث نجعل الآخريـــن في المرتبة الأولى دائماً . لذلك فكلما شرعنا في عمل شيء لأنفســـنا ، حتى بعد إجهادنا لأنفسنا من أجل الآخرين ، نسمع أصواتا تأتى من داخلنا تقول لنا : إننا لا نتصرف بطريقة لطيفة ، فقد افترضنا خطـــأ أن حب الذات والأنانية عبارة عن شيء واحد . وهما ليسا كذلك ، انتبه لما يجعلهما مختلفين .

الأنانية : هـــي أن نكـــون منشغلين تمامـــاً بأنفسنا لدرجة عدم الاكتراث بحقوق واحتياجات الآخرين ، وهي سلفاً إساءةً لفهم الرابطة الروحـــية بالآخرين ، لدرجة أننا نفشل في إدراك أن العلاقات السليمة تقام على العطاء بالإضافة للأخذ ، ويتم ذلك الأخذ عن طريق العطاء .

نعرف جميعاً أن الأطفال والمراهقين وهم في مرحلة عدم الثقة ، يواجهون مشكلة خاصة بالانتقال فيما وراء أنفسهم ، للوصول للتوازن الذي تتطلبه العلاقات السليمة فيميلون للأنانية ، وحتى يصلوا للنضوج ، وهو قد لا يأتى إلا بعد الدخول في سنوات البلوغ (وغالباً لا يحدث) ، فيبقون في معاناة من مضاعفات ذلك ، وهنا يحدث التناقض الظاهرى حيـــث إنهم عندما ينشغلون بأنفسهم ، تصبح أنانيتهم بالنسبة لهم عبئا

يسبب لهم عدم الاحساس بشعور جيد تجاه أنفسهم ، ويحدث ذلك بدون إدراكهم . فالأنانية هي الأسلوب الذي أراد آباؤنا أن نتجنبه ، لأنه ليس لطيفٌ . ولا أنيقٌ .

وعلى النقيض ، فحب الذات شيء مفيد ويبني تقييم الانسان لذاته ؛ ويعنـــي حـــب الـــذات عـــدم إصرارنا على الاهتمام دائما بالآخرين ، وجعلهم في المرتبة الأولى ويعني سلفا عدم خضوعنا للآخرين . وحسب الـــتعريف ، يرى البالغون أنفسهم على أنهم اجتماعيون بطبيعتهم ، وانهم مســئولون عن الاعتماد المتبادل بين الأشخاص وعن المصلحة العامه وعن مبدأ المحبة ، ولذلك فهم يحبون أنفسهم والآخرين

يدعونـــا حـــب الذات لتوازن دقيق بين حب الآخرين ، في نفس الوقـــت وبـــنفس الطريقة وبنفس المقدار الذي نحب به أنفسنا . وهذا يعني أنه في أي لحظة معينة إذا كنا لا نستطيع خدمة أنفسنا والآخرين معـــاً ، فعليـــنا أن نخـــتار من نخدم أولاً . في بعض الأحيان سنختار الآخرين ، لأن احتياجاتهم تفوق احتياجاتنا ، أو لأنه الوقت المناسب ، أو المكـــان المناســـب لذلك ، أو لأنه دورهم في أخذ اهتمامنا ، وفي بعض الأوقات ستكون احتياجاتنا أكبر من احتياجاتهم ، أو سيكون دورنا قد جاء ولذلك سنضع أنفسنا في المرتبة الأولى ونخبر الآخرين بما نريد منهم .

من المهم ملاحظة أن الاهتمام بمتطلبات النفس أمرٌ متوارث في حب الذات ، وشيء طبيعي ولا يمكن تجنبه ، وسواء كنا أنانيين ، أو قـــد وصلنا لعمق وتوازن حقيقي لحبنا لذاتنا لا يمكن أن نتصرف على خلاف ما نعتقد أنه ضمن نطاق اهتمامنا ، حتى لو أخطأنا في معرفة معـــنى ذلـــك . وحتى عندما نضحي بشيء لشخص معين في تجاوز واضـــح لاهتمامـــنا بمتطلـــبات أنفسنا ، فهذا التصرف لا يكون بمثل

الضخامة التي يظهر عليها . ولكنه مهم سلفاً لمعرفة أن مثل هذا الاهتمام لا يُعبّر عن الأنانية ولا يكون غير مناسب ، ولكنه يمكن أن يشارك فعلياً في الوصول لكمال شخصيتنا .

إذا كنت تنوي إخبار الآخرين بما تريد فلست بحاجة لتصبح أنانياً . يمكنك متابعة اهتماماتك بطرق تعكس حبك للآخرين ولنفسك . أليس هذا بالفعل ما تريده من علاقاتك ؟

يقول المنظور الثانى إنك بحاجة لتكون حاضرا حضوراً تاماً للأشخاص المهمين بالنسبة لك

إذا كنت قد نشأت لتكون شخصاً لطيفاً ، فربما تعلمت ان تظهر في أحسن صورة وأن تبدو هادئا في وقت الألم والمصاعب وألاّ تسمح أبداً لأى شخص أن يراك وأنت قلق ، أو وأنت تبكى ، ولذلك قد تكون معتقدا دائماً أنها مجازفة ضخمة ، أو أنه من المستحيل عليك الحضور بشكل تام لمن تهتم بهم . ليس الأمر كذلك ؛ الحضور التام هو السبيل الوحيد لكمالك الشخصي . انتبه لما يعني وللسبب الشيء المطلوب بالتحديد في العلاقات وكيف تستطيع الشعور به .

إننا نمنح حضورنا التام للأشخاص الذين يشكلون لنا أهمية خاصة عندما نكون قادرين على جعل أنفسنا في وضع ضعيف بالنسبة لهم . وهذا الوضع الضعيف يخبرهم بأننا نهتم بهم ، ونثق بهم ونقدر ما سيقدموه لنا . ولسوء الحظ لا يسمح معظمنا (معظم الوقت) لأنفسهم بالظهور بحالة ضعف كافية تجعل الآخرين يشعرون بنا بشكل تام . فنحن نقوم بعناية بحماية أنفسنا وكبت مشاعرنا والتردد في إخبار الآخرين بما نريد . وكنتيجة لذلك فإننا نقدم لهم جزءاً واحداً فقط من

حضوراً جزئياً . ولذلك لا نشعر بأنفسنا حاضرين ونجعل شخصيتنا دائماً بالتقارب حتى مع العائلة والأصدقاء ، ودائماً ما نجد أنفسنا ونجدهم متغيبين عاطفياً . لذلك نفقد فرصة الإثراء الذي يمكن أن يضيفه الآخرين لحياتنا وبالتالي يشارك هذا النقد في شعورنا بالنقص .

وعلى المستوى المباشر ، لتصبح حاضراً حضوراً تاماً عليك أن تكشف أشياء للآخرين أكثر من التي توصلها لهم ببساطة عن طريق المظهر والحقائق والأرقام وعن طريق طبع لطيف مُتكيف اجتماعياً وهذا يعني ، بالإضافة للأشياء الأخرى ، أن ندعهم يعرفون أفكارنا ومشاعرنا وأيضاً رغباتنا ؛ حتى هذه الرغبات التي تشعرنا بالضيق . وعلى مستوى أعمق ، فهذا يعني التحدث بصراحة عن عيوبنا ومخاوفنا ، وفقط عندما يعرف الآخرون ما نخاف وما نحتاج يصبحوا قادرين على تفهمنا ومعرفة شخصيتنا الواقعية .

في أواخر الثمانينيات أتى إليّ رجل له ابن مراهق يتعاطى المخدرات ويتاجر فيها ، كان غاضبا ، ولكنه كان يشعر أيضاً بالحزن الشديد لما كان يحدث للولد وبسبب المسافة بينهما والتي منعت اتصالهما . ولقد اعترف أنه كان يحاول دائماً إبقاء صورته القوية والمثالية لولده . واعترف عوداً أنه قلق بخصوص سمعته في وسط عالم الأعمال وأخبرني كم كان من الصعب عليه الاعتراف ، حتى لنفسه ، بما يفعل ولده . تكلم الرجل عن مخاوفه وعن الشيء الأساسي الذي يشكل أكبر قيمة له . وفي النهاية كان قادراً على الذهاب لابنه حيث قال له " بسببك ، كنت خائفا بشدة من ظهوري بشكل الأب الفاشل ، وقد شكّل شعوري بعدم الأمان حاجزا بيننا ولقد سئمت من ذلك ، ولكني أحبك وأخشى أن تدمر حياتك ، أريدك أن تبدأ في تلقى

العـــلاج على الفور " وكانت هذه المرة الأولى على مدار السنين التي يصبح فيها حاضراً حضوراً تاماً بالنسبة لابنه ؛ فأدى ذلك إلى محادثة أوصلت لمصالحتهما ولشفاء بطئ ولكن مؤكد بالنسبة للولد .

لا أقصـــد هـــنا بكلامي عن الحضور التام للآخرين أن تضطر لإخبارهم عن كل شيء عن نفسك . ففي كل الأوقات ، يحتاجون فقط لمعرفة هذه الأشياء التي تناسب علاقتك معهم وتختص بصورة حقيقية بهم في هذه اللحظة . وحتى من هم قريبون منك ليسوا بحاجة لمعرفة كـــل التفاصيل الفظيعة من جانبك المظلم ، أو كل الأوهام البشعة التي جالـــت فـــي خاطـــرك أو أي شـــيء قمت بعمله وأصابك بالخجل . الحضور التام يتطلب أمانة مناسبة ولكن غير مستفيضة .

تؤثر طريقة تحدثنا مع الآخرين على مقدار حضورنا بالنسبة لهم . فـــإذا قلـــنا أشـــياء معينة بطرق معينة فإن حديثنا سيضع الحاجز أمام الاتصال بعمق معهم ، وإذا استخدمنا عبارات مختلفة فستجعلنا كلماتنا واضـــحين وصـــريحين . وبالرغم من ذلك ، فمن المهم أن نعرف أن الحضور التام ليس في البداية خطة ، أو أسلوب ، أو طريقة أداء ؛ إنه وســـيلة للاشـــتراك فـــي علاقـــة . وبأسلوب عملي ، فهو شكل من الصـــراحة نخلقـــه فـــي كل أنواع المواقف اليومية عن طريق صدقنا المناســـب مـــع الآخريـــن في إخبارهم عما نشعر به وعما نرغب في الحصـــول عليه منهم . إنه التقارب المبنى على الثقة الذي نقدمه لهم بصـــورة مستمرة من خلال العبقرية في أكثر الأشياء نقوم بها . فهو اســـاس للعلاقـــــه مخـــتلف عـــن أسلوب حماية النفس ، وهو هام بالنســـبة لحريتـــنا فـــي إخبار الآخرين بما نريد منهم . وبالطبع فهو وضـــع يمكنـــنا تحقيقه بسهـــولة كبيـــرة إذا ما تقبلنا أنفسنا ، وامتلكنا

شيء جميل جداً من أجلك

لتقبل أحلامنا وقمعيا بقيمة أنفسنا . مرة أخرى نتم تذكرتنا بالمغزى ومنح قبولاً غير مشروط .

هناك المزيد عن التواجد التام ، وهي أبعاد سأتكلم عن بعض الملاحظات عنها في الفصل الأخير . أما الآن فيكفيك أن ترى أن إنجازك الشخصى وأن طبيعة علاقاتك تعتمد على التزامك به ، وأن هذا الحضور المطلوب منك يحررك لكي تقول للأخرين ما تريد منهم.

يعرّف المنظور الثالث العدوان وتأكيد الإرادة على أنهما أسلوبان اجتماعيان مختلفان ، الأول سلبي والآخر إيجابي

لقد فشلنا كأشخاص لطفاء في التمييز بين هذين الأسلوبين واعتبرنا أنهما أسلوبان سلبيان ! قد تساعدنا رؤية الفرق بينهما على التحرر لإخبار الأخرين بما نريد . أنظر كيف يختلف كل شكلين من الأشكال التعبيرية التالية :

العدوان هو السيطرة على الأشخاص ، وإخفاء قوتهم المشروعة،
وتأكيد الإرادة هو التعبير عن رغباتك وإبقاء قوتهم على حالها.

العدوان هو أن تؤكد فقط على رغباتك وقيمتك .
تأكيد الإرادة هو تأكيد كل من قيمتك وقيمة الآخرين .

العدوان هو الأنانية .
تأكيد الإرادة يعبر عن حب ذات محمود .

الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

نؤكد إرادتنا عندما نطلب من الآخرين احترام شيء مناسب ، وفرض احتياجاتنا بعدوانية عليهم يجعلهم يفقدون اهتمامهم بالموضوع أو يجعلهم يشعرون أن الآخرين بحاجة اليهم ، وبالتالي يشعرون بالرضا بتجاوبهم معنا ، وهناك شيء جميل قد يحدث عندما نخبر الآخرين بما نريد منهم . عندما نفعل ذلك نقوم حقيقة بتكريمهم وتقوية الرابطة بيننا . وببساطة ، فرؤيتنا لفرض الإرادة على أنها تعبير عن حب الذات الذي يملك القدرة على تقويتنا وتقوية علاقاتنا يمكنه مساعدتنا على التحرر لإخبار الآخرين بما نريد منهم .

إن فهم هذه المنظورات الثلاثة مهم ، ولكنه ليس كافي ؛ فحريتك في التعبير عن رغباتك للآخرين ستأتى فقط عندما تقرر الاحتذاء بهذه المنظورات . هل أنت راغب في حب نفسك ؟ وأن تكون حاضرا حضوراً تاماً لمن تهتم بهم ؟ وأن تؤكد ذاتك بطريقة مهذبة ؟

إذا أجبت "بنعم" على هذه الأسئلة فأنت على استعداد للبدء في تطوير نسق سلوكي لتأكيد الذات .

خطوات نحو أسلوب تأكيد الذات

تتواجد أنظمة العائلة والمؤسسات الاجتماعية والحكومات لتلبي احتياجات خاصة من احتياجاتك . وبالطبع من الواجب عليك استخدامها لتساندك . وللوصول لكل ما تستحق عليك مقاومة الغرباء ، والمعارف ، وزملائك في العمل ، والمسؤولين ، وأفراد العائلة ، وشخص أو اكثر أنت قريب منه . وعندها فقط ستستطيع البدء في إنجاز ما تحب في حياتك .

شيء جميل جداً من أجلك

فـي بعض الأحيان ستطلب منهم عمل شيء لم يفعلوه من قبل ، وفي أحيان أخرى ستطلب منهم التوقف عن عمل شيء كانوا يقومون بـه . لا يمكـنك الاعتماد على بصيرتهم ومبادرتهم ليميزوا ويحققوا أمنياتك . بدلاً من ذلك ، كخطوه أولى ، عليك (وأنت مدرك لذلك) أن تتـبع وتطـور أسـاليب اتصـال تمكـنك من قول ما تريد بوضوح وبصراحة وبشكل مقنع .

تعلم لغة تأكيد الذات بطريقة صحيحة

عـندما تفـرض إرادتك على الآخرين سواء كنت تريدهم أن يتوقفوا عن فعل شيء أو أن يبدأوا في فعل شيء آخر ، فأنت بحاجة لتكون *إيجابي* ، ومحدد وصريح *وليس سلبي ، أو* غير صريح *، أو مستقل ، أو متزمت* .

هذه الأنواع من فرض الإرادة تجعل الآخرين يريدون إعطاءك مـا تـريد ومـا تستحق ، لأنها واضحة وصادقة ومحترمة ؛ وعلى الجانب الآخر ، إذا تصرفت بسلبية ستتلقى إجابات سلبية ، وإذا تكلمت بطـريقة غير صريحة ستحمل الآخرين عبء تبرير تصرفاتهم ، وإذا تصـرفت بطـريقة مسـتقلة سـتجعلهم مستاءين ومتزمتين ؛ أما إذا تصرفت بتزمت فستجعلهم يتصرفون من منطلق شعورهم بالالتزام أو بالذنب ، وهاهي مجموعة من الأمثلة خاصة بفرض الارادة الصحيحة بجانب ، وفي مقابلة مع عبارات غير صحيحة :

عندما تريد من الأطفال أن يجمعوا ألعابهم

أريدك أن تجمع ألعابك . (أو : هلا تفضلت وجمعت ألعابك !) .

وليس

الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

لا تترك ألعابك مبعثرة في أنحاء المكان . (سلبي)

وليس

لماذا لا تجمع ألعابك ؟ (سلبي وغير صريح)

وليس

يجب عليك ألا تترك ألعابك مبعثرة في أنحاء المكان . (سلبي ومتزمت) .

وليس

الأطفال الظرفاء لا يتركون ألعابهم مبعثرة في أنحاء المكان . (سلبي وغير صريح وابتزازي) .

عندما تريد ممن تحب أن يحضر لك بعض الورود

اريدك ان تأتي لي بالورود من حين لآخر .(أو من فضلك اجلب لي بعض الورود من حين لآخر)

وليس

لا تنس جلب الورود لي . (سلبي)

وليس

لماذا لم تعد تحضر لي الورود ؟ (سلبي وغير مباشر) .

وليس

يجب أن تحضر لي الورود من حين لآخر . (متزمت)

وليس

الأزواج والزوجات والأحباء اللطفاء لا ينسون إحضار الورود لشركائهم . (سلبي وغير صريح ومستغل)

شيء جميل جداً من أجلك

عندما تريد من الآخرين أن يهتموا بأطباقهم

اريـدك ان تضـع أطباقك في غسالة الأطباق . (او هلا وضعت أطباقك في غسالة الأطباق من فضلك ؟) .

وليس

لا تترك أطباقك المتسخة في الحوض . (سلبي) .

وليس

لماذا لا تضع أطباقك في غسالة الأطباق ؟ (سلبي وغير مباشر)

وليس

يجب عليك ان تضع أطباقك في غسالة الأطباق . (متزمت) .

وليس

المـــراعون لشـــعور الآخريـــن لا يتركون أطباقهم المتسخة هنا وهناك . (سلبي وغير صريح ومستغل) .

عندما تريد أن يحتضنك شخص

اريدك ان تحتضنيني . (أو ، من فضلك ، هلا احتضنتني للحظة ؟)

وليس

علي ان اخبرك في كل مرة أريد منك ان تحتضنيني . (سلبي) .

وليس

لماذا لاتحتضنيني ؟ (سلبي وغير مباشر) .

وليس

من الواجب عليكِ ان تحتضنيني في وقت كهذا . (متزمت) .

الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

وليس

المهتمون بغيرهم يحتضنون من يحبون في هذه الأوقات . (غير صريح ومستغل) .

إذا كنت تواجه مشكلة استيعاب الفرق بين فرض الإرادة الصحيح وغير الصحيح فعليك بعكس الأدوار في المحادثة ، تخيل شخصاً يخبرك بما يريد بهذه الطرق المختلفة ، وأعرف المشاعر التي ستتولد بداخلك بسبب ذلك . وإليك المزيد من الإيضاحات لفرض الإرادة بشكل صحيح :

أريدك أن تكون إيجابياً ومحدداً وصريحاً معي .

أريدك أن تتحدث معى بطريقة محترمة .

أنا أحبك وأريد أن تعودي معى للمنزل .

أريدك أن تبدأ في إنفاق ما لديك من مال .

أريدك أن تتواجد ونحن نتخذ القرار بشأن السيارة .

من فضلك خذ الغسيل معك وأنت خارج !

أفضّل أن تترأس اللجنة .

أفضّل أن تلمسني بهذا الشكل وفي هذه المنطقة الآن .

يمكنك التمرن على فرض إرادتك عندما تكون بمفردك ، إبدأ بالاحتياجات البسيطة ، ضع نفسك ذهنيا في الأوضاع التحاورية التي تكلمنا عنها من قبل وتحدث لأشخاص خياليين عما تريد منهم ، وتكلم مع نفسك ، وكرر عبارات مثل العبارات السابقة حتى تشعر بأنك بدأت تتصرف بطبيعية وعفوية . وقريبا ستعبر عن احتياجاتك بثقة وبسهولة وستستطيع الانتقال إلى أمر أكبر حجما ومسببا لرهبة

مرات عديدة لكبر . وكنتيجة لذلك فلن تحصل فقط على مـا تـريـد ولكن ستتري علاقاتك أيضاً

اكتشف خوفك الذي يمنعك ثم حدده

توقف للحظة وركز على الشعور الخـوف الـذي يتحكم في صمتك ، واسأل نفسك ، ما الشيء الذي أخاف منه ؟ ما الذي يسبب بخوفـك لـي هـذا الرعب الشديد ؟ واستمع لأصواتك الداخلية حتى تحبرك ولأنك لا تحب الشعور بالخوف فقد لا تستطيع سماعها في الحال

جلسـت معي سيدة يوماً تتحدث معي عن زميل لها في العمل . كانت تحترم هذا الشخص ، وكانت تعرف أنه يقدرها كثيرا ، ولكنه لم يكـن يؤدى نصيبة من العمل في المشروع المهم الذي كانـت مسئولة عـنه ، ولـم تعرف طريقة مناسبة لتخبره بذلك . فسألتها عن الشيء الـذي يخـيفها ، فأجابت بعد دقيقة أخشى أن يعتبرنى رئيسة متسلطة ومبالغة في مطالبها ، ومن ثم لا يحبني "فسألت" وماذا أيضاً ؟ "قالت" حسـناً ، بالطبع فأنا خائفة من أنه إذا لم يقم بعمله ونصيبه منه فسوف يـنهار المشروع وتتدمر سمعتي ؛ "فسألتها إذا كانت قد فكرت من قبل فـي أن تقول له" أنا خائفة من أنك قد تعتقد أننى رئيسة متسلطة و أنك لـن تحبنـي ، ولكنـي خائفة أيضاً من أنك لن تقوم بعملك ، وينهار المشـروع ، وينصـب اللوم عليَّ وحدي . أريدك أن توفى التزاماتك تجـاه هـذا المشـروع " فقررت أنها تستطيع ذلك ، وهذا ما فعلته . فاعتذر لها وأصبحا يشعران بالتحسن عندما يعملان معا ، ولم يقفا عند حد العمل في وظيفتهما الممتازة والمرضية ، ولكنهما نالا القدر الكبير من التقدير بسبب هذه الوظيفة .

الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

في أي وقت تصبح فيه قادراً على إدراك عدم قدرتك على التعبير عما نريد فقد يساعدك عمل قائمة بالمخاوف المحتملة ، ومن ثم يتسنى لك معرفة نوع الخوف الذي يوقفك . أولاً ، اعترف به لنفسك ومن ثم اعترف به للشخص الذي تريد منه شيئاً . إذا وجدت انك تخشى أن :

- تصاب بالاحراج : "أنا محرج من طلب ذلك ، ولكن أريدك أن تفعل هكذا وهكذا من أجلي" .
- تستهجن : "أنا خائف من أنني لو قلت ما أريد فقد تتوقف عن حبك لي"
- تظهر بشكل لحوح : "أريدك أن تقوم بشيء من أجلي ، ولكنني خائف أن تعتقد أني لحوح" .

عندما تخاف من ظهورك بشكل متطفل ،
أطلب التزود بالمعلومات

تحدث المواجهات التي تصيبك بالصمت في مواقف غير متوقعة غالباً حيث تكون الحقائق جديدة ، وغير واضحة وتتغير بصورة سريعة . ولذلك ستكون في الغالب غير متأكد من الحقائق التي تشكل الموقف وغير متأكد من حقوقك . قدم إرادتك بصورة فعالة وليس بأن ينزلق لسانك على الفور بما نريد ، ولكن بأن تستوضح الأحداث ، وتعرف الأدوات المتاحة لك ، وتعرف حقوقك . ولذلك فمهمتك الأولى ستكون الحصول على المعلومات عن طريق طرح الأسئلة . وعملية طرح الأسئلة بعينها هي التي ستوصلك لما تستحق .

شيء جميل جداً من أجلك

أخــذت ســيارتي لأصلحها من عطل في المحرك وفي الفرامل . ونســيت بطاقــة التخفــيض التي أرسلوها لي بالبريد . وعندما أخبرت الميكانــيكى قال أنه على أي حال سيجعلهم يخصمون أربعين دولارا من الفــاتورة ؛ (لأنه يعرف أننى زبون جيد) ، وفيما بعد عندما ذهبت لأدفع الفــاتورة للصراف وجدت أنه لا يوجد أي تخفيض . لم أستطع الاصرار علــى أنهــم قد منحونى هذا التخفيض (فقد نسيت البطاقة) ولكنى أعتمد علــى وعد الميكانيكى لي ، فأربعون دولار هي أربعون دولار وبدلا من أن أثــور ، أو الــتزم الصــمت ذهبــت محــبطا وغاضبا ورجعت إلى الميكانيكى وسألت إذا كنت أسأت الفهم بخصوص التخفيض . لقد كان من الممكن أن يجيب بنعم أو يقول : إنه قد أعطانى معلومة خاطئة وأنه اسف لذلــك وإن فَعَلَ ذلك فلن يكون أمامى إلا القليل لأعمله ، ولكنه لم يفعل . بــل اعتذر عن عدم إخبار الصراف ، وبعدها تأكد أن الأربعين دولار قد تــم تخفيضــهم من الفاتورة . حصلت على ما أردت بدون أن أكون لحوحا . فلا ضير من طلب معرفة المعلومات

تمرن على الإصرار

فــي مواقف معينة قد تواجه مقاومة من الأخرين وحتى إن كنت ممن يراعون شعور الأخرين أو يتصرفون بإيجابية وصراحة بخصوص ما تريد فستجد بعض الأشخاص غير راغبين (على الأقل في البداية) في إعطــائك مــا تريد ، وستحتاج حينها أن تتمسك برأيك : وعلى سبيل المثال قد يكون الأطفال شديدي المقاومة .

الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

انــت مــن فضلك إجمع ألعابك قبل العشاء ؛ بعد الآن ستشعر بالتعب ولن تقدر على تجميعها .

الطفل : سأفعل ذلك بعد العشاء . أريد أن ألعب لفترة أطول قليلاً.

انــت : أعــرف أنــك تــريد اللعب . أريدك أن تجمع ألعابك قبل العشاء .

الطفــــل (يرم شفتيه) : لا أريد عمل ذلك الآن . سأقوم بذلك بعد العشاء .

أنت : أعرف أنك لا تريد عمل ذلك الآن . ولكنى أريد ذلك .

الطفــل (يــتجهم ويضرب بقدميه الأرض من الغضب) : لا . أريد اللعب حتى العشاء .

أنت : ستشعر بالتعب ولن تقدر على تجميعهم بعد العشاء ، أريد أن تقوم بذلك الآن .

الطفل : آه ، حسنا .

قــد يكــون علــيك باستمرار أن تتمسك باصرارك عندما يقاوم الأقوياء من البالغين ، (وخاصة المسئولين) ، فكرة اعطائك ما تستحق . فــي بدايــة زواجى (باربرا) كنت طالباً في المدرسة ، وكانت تعمل ممرضة لدى طبيب مشهور ، وكان يعطى مرتبا شحيحا للعاملين معه بالرغم من أنهم محترمون . وكنا نشعر بالرهبة منه مما جعلنا لا نعبر أبــدا عــن مشاعرنا المهمة أو نخبره بما نريد . وخلال السنتين التي عملت فيها معه لم نتلق قرشاً واحداً نظير عملها في الوقت الإضافي

شيء جميل جداً من أجلك

منذ سنوات عديدة تلاشت مهابة الأطباء لدى . وبدأت أرى الأطباء كبشر ، ولانني مستمر في احترام من يقوم منهم بعمل جيد ويهتم بمرضاه توقفت عن معارضتهم ، والآن فأنا أقلل لحد ما في طلب المعلومات والعلاج الذي استحقه منهم .

في شهر يوليو سنة ١٩٩٣ أشار اختبار الدم الخاص بافرازات البروستاتا النوعية السامة الخاصة بي ، ضمن الأشياء الأخرى على وجود احتمالية وجود سرطان بالبروستاتا . فقام طبيب العناية الأولية بتحويلي لطبيب المسالك البولية الذي جعلني أقوم بفحص بالموجات فوق الصوتية . وأنا على سرير الكشف أظهرت الصورة الموجودة على شاشة الجهاز شيئاً على شكل قبيح على هيئة بندقة "الكاشو" في منتصف البروستاتا . فأخبرني الطبيب أنه ورم . وقال أنه يريد عمل تحليل أنسجة لهذا الورم وأن يأخذ عشر عينات بالمجسات الأبرية ليفحص غدة البروستاتا بأكملها ، "بما أننا متواجدون هنا فقد نقوم بذلك الآن" . فوافقت.

عندما انتهى الطبيب قال لي : عُدْ في ميعاد أخر في يوم الثلاثاء التالي وحينها ستكون نتائج تحاليل الأنسجة قد وصلت ، كان ذلك يوم الجمعة صباحاً وكنت أنا و "باربرا" وأولادنا الأربعة ذاهبين في عطلة لمدة أسبوعين في مكان يبعد حمس ساعات عن عيادة الطبيب . فأخبرته بذلك وطلبت منه أن يتصل بي هناك يوم الثلاثاء لكنه لم يكن يرغب في ذلك .

الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

الطبيب : من عادتي عدم كشف نتائج التحاليل عبر الهاتف

أنا : قد لا يكون ذلك هو تصرفك الطبيعى ولكنى أريدك أن تستثنى ذلك . فأنا لا أريد أن أقضى يوما من عطلتى في المواصلات ذهابا وإيابا .

الطبيب : لا أحب كشف النتائج عبر الهاتف ، وخاصة عندما يحتمل أن تكون النتائج سيئة .

أنا : أتفهم ممانعتك ولكن سواء كانت النتائج حسنة أم سيئة فأنا أريد أن تتصل بي يوم الثلاثاء .

الطبيب : لماذا لا ترتب مقابلتى حالما ترجع من أجازتك

أنا : لا ، لا أريد أن أقلق بخصوص ذلك لمدة أسبوعين أريدك أن تتصل بي .

الطبيب : لن تصل النتائج حتى يوم الأربعاء حيث سأكون في غرفة العمليات .

أنا : فأريدك أن تتصل بي بعد أن تنتهى من الجراحة .

الطبيب : أعتقد أننى أستطيع عمل ذلك .

أنا : شكراً لك ، واسمح لي أن أعطيك رقم الهاتف في مكان إجازتي .

إتصل بي يوم الخميس التالي في فترة مبكرة من بعد الظهر . وقال "أنا متأسف أن أخبرك أن النتائج ليست جيدة كما كنت أمل" فشعرت بطعنة في معدتي . فسأل "هل تتذكر الورم الذي رأيناه على

شاشـــة جهاز الموجة فوق الصوتية ؟" فقلت "نعم" . فاسترسل قائلا "لا توجـد مشكلة . إنه ورم حميد عبارة عن كيس نسيجى متقيح" فشعرت بـالهدوء للحظـة واسـتمر قائلاً "ولكن التقط مجسين من المجسات الإبـرية ورم سـرطاني أسـفل الجانب الخلفى من غدة البروستاتا" ، وشعرت بالقلق ثانية ، وقلت له "ليست هذه هي النتائج التي كنت أريد أن أعرفها" فقال "أعرف" . واتفقنا على أن أقابله عندما أرجع للمنزل لكى نتكلم عن الخيارات المطروحة أمامى ، ثم شكرته على اتصاله . وبعـد أن وضـعت سـماعة الهاتف وقفت أنا و"باربرا" بعض الوقت ونحن نرتجف بعض الشيء ، وغير قادرين على الكلام وأعيننا مليئة بالدموع ، وبعدها قضينا أسبوعاً مع الأولاد نتباحث فيما قال الطبيب . إنها تجربة كانت ستفوتنا لو لم أكن مُصراً مع طبيب المسالك البولية ، بعـد ذلـك بشـهرين قـام باستئصـال البروستاتا ، وأظهرت نتائج الفحوصات أن العملية قد أدت مهمتها بنجاح .

عندما أتحدث عن الإصرار فأنا لا أعني توبيخ من لا يتجاوبون مـع أسئلتك ؛ أنا أقول : "عندما تسأل عن شيء معقول فمن الواجب علـيك تجـاه نفسك ألا تقبل الرفض على أنه الإجابة على سؤالك من أول مرة وذلك يتطلب منك البقاء مركزا على ما تريد وأن تعكس لهم رأيك فيما يقولون (وما يشعرون به) وتكرر طلباتك كلما لزم الأمر" .

الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

وبالطبع فعندما نكرر على الآخرين ما نريد منهم فهذا لا يعني انهم سيعطونه لك . ولكن على الأقل سيعرفون شخصيتك . ولن تضطر عوداً إلى الاستمرار في التساؤل عما إذا كنت ستحصل على ما تريد إذا طلبت ذلك أم لا . وبالإضافة لذلك ستستخدم هذا الرفض كنقطة انطلاق ، محاولة الاهتمام باهتماماتك علامة على النضوج . وينضم لذلك تعلم التعامل بطريقة مثمرةٍ مع خيبة الأمل . فهما عبارة عن وسيلة في الرحلة تجاه النضوج ، إذاً هما دليلان على أنك قد وصلت لهدفك ، إلى حد ما .

يجب أن يقال باستمرار إن الاصرار الصحيح على فرض الارادة قد يسبب لك الازعاج . في منتصف الثمانينات كانت ابنتنا تمر باجراءات الطلاق ، فأتت هي وابنتها الصغيرة المحببة لتعيش معنا ، وكانت في هذا الوقت تقوم بانهاء دراستها في الجامعة . ولأن دور الأب البديل لحفيدتى قد أسند لي فقد قررت أن أكون نموذجا لها في سلوك فرض الارادة (لم أحس دلك عندما كانت امها طفلة ولكنى قد طورت مهاراتي) وبمجرد أن بدأت تعى كنت أقول جملاً مثل "حان الوقت للعشاء، أريدك أن تجمعى ألعابك" أو "أريدك أن تسمعي كلام والدتك" . وكانت تتجاوب بطريقة ممتازة . وكنت نادراً ما أُعيد كلامي ، ودائماً ما كنت أصفها للاحرين علي انها "أكثر الفتيات الصغيرات روعة في العالم بأسره" . (سيتفهم الأجداد ذلك) .

شيء جميل جداً من أجلك

عـــندما وصـــلتُ لسن خمس سنوات ، وكنا في وقت مبكر من صباح يوم العيد (وقتٌ أكون فيه مشغول ومجهدٌ) ، فتحت باب حجرة مكتـــبى وقالـــت نبيبوب" (إسم ودود كانت تدعوني به بدلاً من "جدو") اريدك ان تأتى لترى فستانى الجديد الجميل "فقلت" أود ذلك يا حلوتى ولكنى مشغول . ساراه بعد قليل . "فاستدارت وغادرت الغرفة . وبعد قلـــيل رجعـــت وجذبت كمى : "بيبوب" ، اريدك أن تأتي "الآن" لترى فســـتاني الجميل" فقلت : بمجرد أن أستطيع ذلك يا حبيبتي . عليّ أن أنتهي مما أفعل " . وللمرة الثانية غادرت الغرفة فجأة ، وبعد ذلك بعدة دقائق ، جاءت هذه المرة وهي تقول أنت لا زلت منهمكاً في عملك ، فاندفعـــتْ داخـــل معملـــي واتجهت إليّ وضمت ذقني بين يديها حتى اضطر للنظر مباشرة في عينيها وقالت بصوت عالٍ : "بيبوب أعرف أنك مشغول ولكني أريدك أن تأتي لترى فستاني الجديد الجميل الآن"!" .

لقد احسنت تعليمها وبذلك أخذت جرعة من دواء الإصرار الذي صنعته فذهبت على الفور لأرى فستانها .

اطلب من الآخرين أن يقولوا ما يريدونه منك

يعاني معظم الأشخاص اللطفاء من مشكلة خاصة بالتعبير عن رغباتهم . إذا رأيـــت أن الأخريـــن يرهـــبونك ، يمكنك تشجيعهم على التحدث

بصـــراحة ، ويمكنك أن تقول "مشاعركم تهمني" . أكد لهم أنك ستهتم بمطالبهم ، ثم استمع .

نعــم ، قــد يطلبون أشياء لا تريد أن تعطيها لهم أو أنهم ليس لهم الحق في المطالبة بها . ولكن إذا رأيت أن مطالبهم غير سليمة ، أو غير مشـــروعة ، أو تعتقد أنها غير عادلة ، أو زائدة عن الحد ، يمكنك أن تقول لهم : "أنا أسف ، أنتم تطلبون كثيرا منّي وأنا لن أعطيها لكم" وحتى عـــندما تخذلهم فأنت تستطيع أن تعبر عن تقديرك لصراحتهم في إخبارك بمـــا يـــريدون . وفي أي وقت تشعر أنهم يجدون صعوبة في التعبير عن رغباتهم يمكنك قول "أعلم أنه ليس من السهل عليكم عمل ذلك" .

طلبك من القريبين منك أن يعبّروا عن إرادتهم له إيجابيات كثيرة : الأولـــى ، إنـــه يشجعهم على جعل كلماتهم تعبر عن رغباتهم الحقيقية وتجعــل صحبتكم أكثر اتحاداً ، وأكثر تحرراً وممتعة بدرجة كبيرة . وهـــي أيضاً تستطيع إضفاء جو من الاحترام والثقة بينك وبينهم ، مما يجعل صداقتكم أكثر ثراء ، وبإمكانها أيضاً تذكيرك بحاجتك المستمرة لفـــرض إرادتك على الآخرين ، وإذا حررهم ذلك ليكونوا ذوي إرادة فـــإن ســـلوكهم يمكـــنه أن يـــذودك بقدوة ، وبتعبيرٍ آخر فأن تقديرك لحاجتهم لقول ما يريدون ، بصورة متناقضة ، يمكن أن يفيدك .

لديك الآن طرق لتقول ما تريد

مـــن الممكـــن أنـــك تقـــول لنفسك الآن ، لا أريد أن أكتب احتياجاتي الأساســـية ورغباتـــي المشـــروعة أكثر من ذلك ، اريد أن أبدأ في

شيء جميل جداً من أجلك

التعبير عما أريد . ولكنك بالطبع لا زلت ستواجه مواقف اجتماعية كانت تجعلك معقود اللسان فيما مضى ، وقد تأخذ بعض الوقت لتتقن مهارات خاصة بفرض إرادتك . ولكنك ستنجح إذا ما تمرنت بتأني ، وعلى الأقل تستطيع أن تبدأ :

- عندما تريد شيئاً من أحد ، يمكنك أن تخبره بصراحة وبجمل إيجابية وغير متزمتة "أحب منك أن .. .. "
- عندما تجد نفسك خائفاً من فرض إرادتك على الآخرين ، يمكنك تعريف خوفك هذا لمن يهمه الأمر "أنا خائف من أن تعتقدوا أني لحوح ، ولكن هل سوف .. .. " .
- إذا لم تكن متأكداً من حقك الذي تتوقعه من الآخرين يمكنك الاستفسار عن المعلومات : "عفواً ، هل تستطيع أن تخبرني ماذا كنت تقدم .. .." .
- عندما يقاوم أحد الأشخاص ولا يريد إعطاءك ما تريد وما تستحق ، يمكنك أن تنقب عن حقك وتدفعه لذلك : "أعلم أنك تقاومني ، ولكني أريد .. .." .
- عندما يشعر الآخرون بالرهبة منك ، يمكنك تشجيعهم ليقولوا بصراحة ما يريدون : "أريدكم أن تخبروني بما تريدون مني ؛ لا أريدكم أن تشعروا بالخوف" .

الخطأ رقم # ٣ : عدم قول ما تريد

لن يجعلك التمرن على هذه الخطوات أكثر إدراكاً حينما لا تقول مــا تريد فقط ولكن سوف يساعدك أيضاً على تطوير أسلوب لفرض الإرادة . فــي بعض المواقف قد لا تزال تجد نفسك خائفا من التعبير عن رغباتك ولكن سيقل حدوث ذلك بالتمرن يوماً بعد يوم . بالاضافة لذلــك ستزداد بسهولة في فرض إرادتك على الآخرين بصورة مناسبة مع الأيام ، وستكون علاقاتك مرضية أكثر من ذي قبل .

وستظل شخصاً لطيفاً .

الخطأ رقم # ٤

كبْتُ غضبك

يتحايل رئيسك على سياسة الشركة بهذه الطريقة . حيث يسلب منك عمولتك الكبيرة التي كنت تعتمد عليها ، ولكن لا تقول شيئاً بالرغم من أنك تفور غيظا . وتأخذ غضبك معك من المكتب إلى المنزل وتفرغه على زوجتك وأولادك وأنتم تتناولون وجبة العشاء ، وأثناء تناول الحلوى ، بينما أنت مستمر في ثورتك . يتصل رئيسك بشأن أمرٍ تافه ، غير متصل بالعمل ، وفي الحال تبدو هادئا كما لو كنت السيد "روجرز" .

منذ سنوات عديدة وقبل فترة كبيرة من توقفي عن اعتبار الأطباء رحماء ، هرعت إلى عيادة طبيب الباطنة الذي اعتدت الذهاب إليه لإجراء بعض الفحوصات ، تم تحديد موعد زيارتي للطبيب في الساعة الثانية ظهراً في الميعاد بالضبط ، وبعد أن انتظرت لمدة عشرين دقيقة قرأت فيها مجلات قديمة ، طرقت شباك موظفة الاستقبال طَرقةً خفيفة ، وسألتها بطريقة مهذبة عن مقدار المدة التي سانتظرها ، فقالت لي "ليست طويلة" فأخذت كلامها على محمل الصدق ، وبعد ذلك بخمس عشرة دقيقة سألتها عن سبب التأخير فاجابت . "لم يأتِ الطبيب من تناول وجبه الغداء ولكنه سيصل بعد فترة قصيرة ." فأصابني الضيق ، ولكني انتظرت لمدة

شيء جميل جداً من أجلك

نصـــف ساعة أخرى قبل أن تأخذني الممرضة إلى غرفة معقمة من غـرف الإجراءات الصغيرة ، وجلست مرتدياً سروالاً قصيراً لخمس عشـرة دقـيقة أخرى ، وكانت معدتي مستمرة في إيلامي ، ولكني لبقيت على هدوء أعصابي ، وعندما دخل الطبيب في النهاية (حوالي السـاعة الثالـثة والنصـف) تلفظ ببعض الكلمات المُعبرة عن أسفه للتأخير فقلت له : "كل شيء على ما يرام" .

عندما أتحدث عن الغضب فأنا أشير إلى التكدر الداخلي ، الذي نشعر به عندما نعتقد أن الآخرين قد هددونا ، أو قاموا باستغلالنا ، أو أسـاءوا معاملتنا بطريقة ما بالإضافة إلى شعورنا بالرغبة المُلحّة في الانتقام ، فهو هذا الشعور الذي يقوم بإعدادنا لكي نُرد على إهانة من أسـاءوا لنا ، ومن منظور واحد ، أن تعيش يعني أن تكون غاضباً . فمـنذ لحظة ولادتنا ، يقوم الجميع بالتعدي على اهتماماتنا ، وبما أن الحياة (في أكثر صورها بدائية وخصوصية) صراع تنافسي من أجل مـنطقة السيادة ومن أجل البقاء ، فإننا نشعر باستمرار بأننا نُهاجم أو نُنتهك حرمتنا .

بإمكــان أي شخص أن يغضبنا ، البعض منا لا زالوا مُستائين مــن أشـياء فعلهــا معهم آباؤهم وهم صغار ، فنحن نتضايق إذا ما أُجبرنا على عمل أشياء لا نريد أن نعملها ، أو إذا لم نُعطَ ما نريد ، وحتى إذا لو كنا غارقين في الحب حتى آذاننا ، أو تغمرنا السعادة ، فقـد تـؤدى محبتـنا هذه سواء آجلاً أم عاجلاً إلى شيء يتسبب في إغضابنا ، وغالباً ما نكبت الغضب بداخلنا .

تُغضـبنا أيضــاً الأمور غير الشخصية ، التي لا نملك عليها أي سُلطة ، مــثل الطقـس والعـالم بوجه عام ، نغضب من الأشخاص والمؤسسات لأنهم يقومون بمعاملة الآخرين بصورة جائرة ، أو يقومون بنهـب الطبـيعة ، ســواء كان ذلك عن عمد ، أو عن غير عمد ، وقد

الخطأ رقم # ٤ : كَبْتُ غضبك

يغضبنا الجنس الآخر ، وفي الحقيقة فإدراكنا للثمن النهائي للحياة هو الموت يصيبنا بالضيق ، والحقيقة هي ، أننا نغضب في أوقات كثيرة ، ومن أمور متعددة ، ومن أشخاص عديدين نحبهم بشدة .

والبعض منا بالطبع يشعر بقدر من الغضب أكثر من غيره ، وتختلف حِدّة التكدرات التي نشعر بها في أوقات معينة بصورة ملحوظة ، تُطلق على ألفاظ الغضب البسيط ألفاظ "الانزعاج" و "الانفعال" و "التضايق" أما الأشكال القوية فنسميها "الغيظ" و "الاستياء" و "الحنق" و "الاحتدام" و "الثورة" ، ولعدم المخاطرة بالمبالغة في تبسيط شعور مُعقّد لا زلنا نعرف عنه القليل فقد ضيقت من تركيزى لينصب على نوع من الغضب ليس مزمناً ، ولا بالضرورة مغال في شدته ، ولكنه النوع الذي ينطلق باستمرار إذا ما تعدى علينا أحد الأشخاص بصورة معينة ، إنه الغضب اليومى الذي يهددنا ويهدد علاقاتنا التي نهتم بها كثيراً .

إذا كنت شخصاً لطيفاً ، وحساساً دائماً ، ومفكراً ، فأنت بالتأكيد لا تريد أن تشعر بالغضب ، وبالأخص من شخص مُهم بالنسبة لك ، فأنت تنظر لهذا التصرف على أنه غير ناضج ، وغير صحيح ، وتعتقد إنه من الواجب عليك أن تترفع عن مثل هذا التصرف ، ولذلك قد تغضب من نفسك لأنك شعرت بالغضب وتشعر بأنك فقدت جزءاً من إنسانيتك بسببه ، وقد تصل لحد الاعتذار عن غضبك ، ولكن في جميع الأحيان كما ستعرف ، لا تحصنك شخصيتك اللطيفة من الغضب ، وكل يوم يفعل الأشخاص الذين نتعامل معهم أفعالاً تغضبنا مثل أن :

- يأخذ رئيسك عمولتك التي اكتسبتها بعرق جبينك .
- تترك زوجتك في السكن أطباقها المتسخة لك لكي تغسلها .
- يقود أخوك السيارة بسرعة متهورة أثناء ركوبك معه بالسيارة.
- يسخر منك صديق بصورة متكررة أمام أصدقائك الآخرين .

شيء جميل جدا من أجلك

يهتم أحد جيرانك ببيتك وأنت غائب ولا يطعم القطة .

- تبدى زوجتك اهتماماً شديداً بشخص في حفلة .
- شخص يتهمك بأنك لا تعترف بغضبك .

وكلمـا ضـبت مـن أناس مهمين بالنسبة لك ، فأنت تهدد مكانـتك الرفيعه ؛مخلوق اجتماعي ، فإذا ما فقدت السيطرة على غضـبك ، أو إذا ما أفرغته عن عمد فقد تحطم علاقاتك ، أو تهدد بقـائك فـي الوظيفة ، وربما حياتك بعينها ، وحتى لا يحدث ذلك سيساعدك هذا الفصل من الكتاب على إيجاد وسائل مفيدة تتجاوب بهـا مـع الأشخاص المهمين لاستمرار حياتك الطبيعية والمسببين لغضبك في نفس الوقت ، أولاً ، ورغم ذلك ، فمن المهم أن تعرف أن شعورك بالغضب في حد ذاته لا يعتبر خطأ .

لماذا لا يعتبر شعورك بالغضب خطأ ؟

أولا : الغضب ليس خطا ، الخطأ يكون خياراً سيئاً ، ونحن لا نملك الاختـيار فـي الشعور بالغضب ، وليس على أي شخص أن يعلمنا كـيف نغضب ، الغضب ينطلق بداخلنا بطريقة تلقائية ، وبدون أخذ إذنـنا ، فكلما ضايقنا شخص تقوم أحاسيسنا وكيميائيتنا الداخلية فورا بـالدخول في معركة مع عقولنا لتُعِدُنا كي نثأر ، فينساب على الفور "الأدرينالـيـن" فـي الدورة الدموية ، ويرتفع تركيز السكر في الدم ، وتشـحن الأجواء من حولنا بشحنة كهربية ، وللأسف ، فهناك الكثير ممـا لا نعرفه عن الغضب ، فالاكتشافات العلمية ، والنتائج المباشرة عـنه دائمـاً ما تكون محيرة ومثيرة للجدل ، ولكن الجميع يعرفون السبب وراء هذا النمط من الاستجابة العاطفية ، وانطلاق رد الفعل هذا.

ثانياً : الغضب الذي نحن بصدده وهو الذي يحدث بين الأشخاص لا يعتبر خطأ لأنه ينطلق أساساً من إحساسنا الفطري بما هو صواب ، فهؤلاء الذين يتعدون علينا يتسببون في إظهار ما يسميه البعض بـ "شعور القاضي" وهذه الاستجابة الشعورية عندما تُهذّبُ ، وتوجه بواسطة مجتمعاتنا تتوافق مع معاييرهم للحماية الذاتية ، وتأتي بعد ذلك صلة الجزء بالكل ، هذا الشعور يدفن داخل حياتنا بجانب صفات الجنس والحجم ، ولون العين الخاصة بنا ، فهي تجعلنا نصرخ ونقول "هذا خطأ" أو "هذا ظلم فهي تعرف (وتخبرنا) أن الأشخاص ، والمؤسسات مسئولون عن تصرفاتهم ، وأن الواجب عليهم ألا يضايقونا ، والتكدر الذي نشعر به كنتيجة لإساءتهم لنا شيء ، طبيعي وعادى ويمكن تبريره ، ولا يمكن لذلك أن يعتبر في حد ذاته خطأ ، (سنناقش الغضب غير المبرر فيما بعد) ، تأمل هذا المثال :

> تسرق طفلة من أخيها الأصغر الذي عمره أربع سنوات لعبته المفضلة ، ومن ثم ينطلق إنذاره الداخلي ، فيصرخ ويضرب الأرض بقدميه وربما يقوم بعضّها ، هو غاضب ليس لأنه أناني ، بل يريد ببساطة أن يستمتع بلعبته في هذا الوقت بالذات وبالرغم من أن هذين السببين قد يكونان صحيحين ، لكن السبب أن فعلتها ظالمة لذلك لا يجب أن تتحرك بدونِ عقاب ، ولأن إحساسه بالعدل قد أهين فقد قام بإصدار حكماً عليها بأنها مذنبة ، حتى وأن كان عمره أربع سنوات فقط ! وعندما أخفق والديه في عقاب أختهِ وجعلّها تردِ له لعبته ، قام بالحكم عليهما بأنهما مذنبان أيضاً .

ليس من واجب أحد أن يقول لطفله إنه يستحق الاحترام ، وأن من حقه إلاّ يظلمه أحد ، فلم يعلمه أحد أن على أبويه ألا يتركان أخته الكبيرة تستغله ، فقد صنع كل من جهازِ إنذارهِ الحساس الذي يعمل بقوة الغضب و"شعور القاضي" غضباً مناسباً ، وقد نرى أن قيامه بالعض يعتبر تصرف غير مناسب ، ويؤدي في النهاية إلى إضراره هو شخصياً ، ولكن بما أن غضبه ينبع من معرفته لحقوقه ،

وممتلكاته وللعب العادل ، ولأنه قد تم التعدي على نفسه ذاتها فلا يمكن أن يسمى ذلك خطأ .

ثالثاً : الغضب لا يمكن أن يكون خطأ لأنه يساعدنا على الوصول لأهدافنا المشروعة والجديدة ، فهو يدفعنا باستمرار في طريقنا إذا أصابنا الإحباط وباستطاعته مساعدتنا في تغيير أسلوب معاملة الآخرين لنا ، وجعلهم يستدلون على صفة العدالة الكامنة بداخلنا ، وإجبارهم على الاعتذار والتوقف عن سلوكهم المسيء ، وهذا بالطبع ما نستحقه وما نريده ، وما يحدث لنا كأشخاص لطفاء عندما لا نعبر عن غضبنا هو الاستمرار في الإساءة لنا .

وفي النهاية ، لا نستطيع أن نطلق على الغضب "إنه خطأ" ، لأن الغضب برؤيته المتفائلة للعدل قد أسس أعظم ما في العالم من أدب وفن ، فإن الانفعال يجسم الجمال ، ويبرز المعاني ، ويبث الأمل في وسط الحزن والبؤس البشري ، وهو يساعد أيضاً على تغيير سياسة الدول الطاغية بواسطة منح القدر الكافي للأفراد لكي يعترضوا على القوى الظالمة ، والحقيقة أن الكثير من التغيرات الاجتماعية الإيجابية التي حدثت في هذا العالم قد تم الوصول إليها بسواعد أفراد غاضبين لأنهم أدركوا الظلم ، أو شعروا حقيقة بألم من ظلموا ، وبالمقارنة بما يحدث في نفس الوضع إذا فشلنا في عرض غضبنا من ظلم وسوء أوضاع المجتمع لن نقوم ببذل أي جهد يمنع ويؤثر على اتجاهات المجتمع نحو الدكتاتورية ، والفساد ، والوحشية .

وبينما قد يصيبنا الفزع من الغضب بوجه عام بسبب فوريته وحدته إلا أن المهم هو أن نعترف أن الغضب ليس فقط شعور طبيعي وعالمي وإنما يكون مفيداً في الغالب ، فالكل يستطيع أن يرى الغضب ينجم عنه الجمال والسلامة الاجتماعية ، ويتضمن ذلك إصلاح وإعادة تشكيل علاقاتنا ، والذين يعرفون تاريخ الديانات يعلمون أن الله يغضب عندما يقع الظلم ، أو الاستغلال ، أو أي شيء من أشكال الإساءة

للإنســـان وهذه المناقشة أريد أن تصل بنا لمفهوم عكس الذي تعلمناه في الصغر : ليس من الخطأ أن نغضب ؛ ولكن الخطأ أن نعتقد أن الغضب يعتــبر خطـــأ ، وباســتمرارنا في النظر إلى الغضب من خلال نظارة شخصــيتنا اللطــيفة المثقفة ، سنخفق في الإدراك ، وبشكل حتميٍ سنُعد أنفسنا للوقوع في أخطاء يقع فيها الأشخاص اللطفاء تجاه غضبهم .

خطأنا تجاه الغضب

(ولما كان الغضب حسب التعريف موقف شعوري) ، وليس نشاطاً ، فالخطـــأ الـــذي يفرضــــه علينــــا التلطـــف بخصوص غضبنا يتعلق بمعالجتنا للغضب .

أولاً ، أنظــر باختصــــار إلى الطريقة التي يُعبر بها الأشخاص غير اللطفاء جداً عن غضبهم :

- *أيها الغبي قم من على مقعدي .*
- *لقد تضايقت مما قلت ، أيها الغبي المعتوه .*
- *كف عن الغش يا غبي ، ارجع إلى نهاية الصف .*
- *هذه العمولة من حقي ، لا تحاول فلن أرضخ لك .*

وكأشخاص لطفاء قد نشعر بالرغبة في التعبير عن غضبنا بهذا الشـــكل من وقت لآخر ، ولكننا لا نفعل إذا كان بمقدورنا ذلك ؛ لعدة أســـباب قد تحدث جرائم شديدة الإيذاء بسبب تفريغ شحنات الغضب بشـــكل صاخب ، ولكن بالنسبة لأسلوب معاملاتنا اليومية فإننا نعتقد أنـــنا لا نســـتطيع إهانة الآخرين والإبقاء على كرامتنا ، أو الشعور بالرضــــا عن علاقاتنا معهم ، فنحن نعتقد أن هذا الشكل من التنفيس عـــن الغضــــب يؤدي إلى إيذاء أنفسنا ، والإضرار بالآخرين وبالجو الاجتماعـــي السليم ، ونحن نعلم أيضاً أن زيادة حدة المواقف المتأثرة قـــد يـــؤدي إلــــى حدوث ردود أفعال عنيفة يكون لها نتائج مدمرة ، ونعـــرف أيضاً أن الغضب قد يحدث ويكون غير مُبَررِ ، ولذلك فإذا عبرنا عنه بطريقة عفوية سوف نحرج أنفسنا .

بالإضافة لذلك فنحن ندرك أن التصرف بطريقة عنيفة فعل يحدث فـي غير أوانه ، دائماً لا يبقى الغضب طويلاً ولكنه يهدأ بسرعة ، من مـنا لـم يشـعر بالامتنان عندما سيطرت عليه حالة من الغضب ؟ لأن الجزء العلوى من المخ قد أوقف هذه الحالة من الغضب ، وبعدها دَفعنا لحالة مزاجية أهدأ ، ربما شعرنا في البداية بالرغبة في التصرف بعنف (كنـت على وشك أن أقتلك") مما كان سيؤدي إلى نتيجة مدمرة ، ولكن بشكل ما ، ولحسن الحظ ، حدث شيء بداخلنا ، شيء نابع من شخصيتنا الطيبة ، تملك زمام أمورنا ومن ثم هدأت أنفسنا .

ولذلك فنحن نقوم بأي شيء لكي نتجنب الاشتراك في الأحاديث السوقية للأشخاص غير اللطفاء لعدة أسباب :

- لقد علّمنا آباؤنا أن ثورات الغضب هي أفعال طفولية وغير مقبولة.
- تربط هذا السلوك بصفة الوضاعة .
- لا نريد أطفالنا أن يقتدوا بنا في مثل هذا السلوك .
- قـد يكـون لديـنـا وساوس بخصوص أسباب الغضب المؤذي والمهين .
- نُصـاب بالـذعـر مما قد يفعله الآخرون إذا ما تصرفنا بهذه الطريقة .

وبـالفعل ، فلأنـنا أشـخاص لطفاء فإننا لا نتعمد التعبير عن غضبنا بأساليب قبيحة ، ولكننا نرتكب الخطأ المعاكس ، نفعل كل ما بوسعنا لكبت الغضب .

لماذا يعتبر كبت الغضب خطأ ؟

يجعلنا أشخاصاً مزيفين

نشعر باللهيب بداخلنا ولكننا نحاول الظهور في صورة هادئة ، فنحن ننكرمشـاعرنا ونـتظاهر بأن الكرامة والعلاقات الجميلة تتطلب أن يـتطابق كل مانشعربه بداخلنا ومانقوله للآخرين ، ولذلك فكبتنا للغضب يجعلـنا نشعر بأننا غير صادقين مع أنفسنا ومع الآخرين أيضاً ، وبأننا غير جديرين بإنسانيتنا ، ومما يدعو للسخريه ، يزداد غضبنا.

يتحول بالتدريج إلى كره مدمر للنفس

عندما يغضبنا أحد الأصدقاء ولا نعبّر عن الغضب يؤدي ذلك إلى قتل هـذه الصداقة ، وإذا قام رئيسك في العمل بترقية من هم أصغر منك وأفضـل منك مظهراً ، وحاولت أن تدفن غضبك فسوف يزداد إلى الحد الذي تبدأ في كره كل من رئيسك ، والعمل الذي طالما استمتعت به .

لا يحولنا ولا يحررنا من رغبتنا المدمرة للثأر

الانتقام ، بغض النظر عن محاولاتنا لدفنه ، إلاّ أنه لا يبقى مدفونا . ولا يمـوت إذا ترك بمفرده بينما هو مدفون ، يقوم باستنزاف طاقتنا العقلية ويُسمّم معيشتنا الحسنة ويشتتنا عن التحرك في مسيرة حياتنا . ومـن ثم آجلاً أم عاجلاً ، سيتشكل وهو في كامل طاقته التي شعرت بها في أول مرة في أربعة أشكال مدمرة :

١. *المغالاة في رد الفعل* .

يـرد علينا أحد الأصدقاء بشكل جاف ، فننفجر غضباً بصورة مبالغ فـيها بسبب ما فعله ، لقد تضايقنا بشدة بسبب عدة أشياء وبعض هذه الأشـياء لا علاقة له بها ، ولكن عندما يقوم بتعنيفنا ، إنه لا يستحق كل هذا الغضب ، ولكنه يتلقى الهجمة بأكملها .

٢. عدم *الصراحة* .

واحـدة من زميلاتنا في العمل تؤدى عملها بصورة أفضل منا جمـيعاً ، ونتـأكد من أن الجمـيع يعرفون ذلك ، نشعر بالإحراج وبالغضـب ولكنـنا لا نقـول شـيئاً ، وبـدون أن نشعر نقوم بعمل ملاحظـات مغرضـة عـنها ، تهكمية وساخرة ، ونتأخر في إجابة طلباتها وربما تصل لدرجة الوشاية ، بالرغم من أننا أشخاص لطفاء .

٣. *التوجيه الخاطيء*

يتهمـــنا رئيســنا في العمل اتهاماً باطلاً بالكسل ، نريد أن نهاجمه . ولكنـــنا نُقــدّر وظائفنا ونريد أن يعتقد زملاؤنا في العمل أننا لطفاء . ولذلك نقوم بإفراغ غضبنا في المنزل ، حتى أننا نخاطر بتركه يتزايد حتى يصل لدرجة التصرف بعنف مع من نحب .

٤. *المرض الجسدي* .

يقــول لنا الوسط الطبي ، أننا عندما نُعاني من غضب مزمن ، أو لا نعــبر عــن مشاعرنا السلبية طوال الوقت فإننا نخاطر بعمل مشاكل صـــحية خطرة على أنفسنا : الصداع المتكرر ، و مرض القلب ، و القــرحات ، والاكتــئاب ، ولأمــراض أخرى ، وعلى المدى البعيد ، عــندما نقوم بكبت غضبنا فإنه لايقوم بقتل علاقاتنا فقط ، ولكنه يفعل ما هو أكبر من ذلك ؛ حيث يقتلنا .

وللأســف ، معظــم الأضــــرار المؤلمة تحدث بين الأشخاص اللطفــاء عــندما يهتمون بشدة بمشاعر بعضهم البعض ، على سبيل المثال ، تعمل الزوجات بجد في وظائفهن ، أو ينشغلن بأطفالهن ، أو بالمجتمع ويهملن أزواجهن حيث يعتبرن الحب الذي بينهم شيئاً مُسلَّم بـــه ، ومـــن ثم يصبح الأزواج غاضبين بسبب معاناتهم من الوضع السيء ، أو بسبب الوحدة حتى بعد أن يعرفوا حجم الضغوط والمهام المتضـــارية التي تتحملها زوجاتهم ، وبالرغم من ذلك يقومون بكبت غضبهم لأنهم يعتقدون أنه غير مقبول ، فلا يجرأون على التفكير في ألمهـــم أو استيائهم ، ولا يفكرون في إخبار زوجاتهم بغضبهم ، ومن ثـــم يتحول غضبه إلى واحد من الأشكال المدمرة السابق ذكرها ، أو يتحول إلـــى عـــداء دنيء ومستمر ، له القدرة على إخماد محبتهما ، وتدمـــير حياتهما الخاصة وإحداث الشجار بينهم وبين زوجاتهم ، ولو

الخطأ رقم # ٤ : كبْتُ غضبِك

حـدث ذلك (إما آجلاً أو عاجلاً) ، سيفقدان كل تقاربهم العاطفي وكل المشـاعر الحمـيمة في علاقتهما الخاصة وكل الأشياء السعيدة التي اعتقدوا فيما مضى أن الزواج من المفترض أن يقدمها .

يمكـن لـك أن تفكـر بهذه الطريقة : بغض النظر عن طبيعة نوايـاك ، فأنت لا تتحكم للأبد في غضبك أو تدمره عن طريق كبْته (فهو الذي يتحكم فيك ويدمرك) وسواءٌ كنت منتبهاً أم لا فسيأتي اليوم الذي ستتعلم فيه (بطريقة أو بأخرى) أنك ارتكبت خطأ فادحاً .

وكشخص لطيف ، فأنت تحتاج لطريقة تتعامل بها مع غضبك .

طريقة مفيدة تتعامل
بها مع غضبك

عندما يغضبك شخص أثناء تعاملاتك اليومية فهو بحاجة لمعرفة ذلك. ولـن يخلّصـك تبادل الحديث معه وجهاً لوجه من الحنق الشعوري ويمنحك الفرصة لتعود لطبيعتك فقط ؛ ولكنه سيجعل في إمكانك عمل علاقـات طيبة معه ، ولكن هناك أربعة أشياء تقوم بها قبل أن تجذب انتـباهه لغضبك ، إذا قمت بها فسوف تساعدك على أن تكون صادقاً مع مشاعرك ، لتتجنب أن تكون وضيعا ، ولتبقى علاقاتك المهمة في حالتها السليمة .

أ. اعترف بغضبك وتقبله عندما ينشأ

عـندما يـنطلق إنذارك الداخلي ، سواء كان يصدر صوتاً بسيطاً من التضايق أو صوتاً شديداً من الغضب الشديد فإنه يخبرك بأنك غضبان ، اسـتمع له ، استمع للأصوات التي يطلقها بداخلك ، اشعر بالحرارة التـي ينـتجها ، ثم تراجع للخلف كأنك تنظر لنفسك في المرآة وقل جملـة كهـذه لنفسك : حقا ! أنا أشعر بحرارة "بسبب ذلك . وسواء" أحبه أم لا ، فأنا أشعر حقيقة بالغضب ! ، *وهذا يثيرني* !

إن اعتـرافـك بغضبـك في الحال يمنحك الفرصة لتشعر به وتتملكه ، وذلك هام لكي نخترقه ونتعالى فوقه ، قد يصعب عليك فعل ذلـك في البداية لأنك بدلاً من تقبل غضبك كقوة موهوبة لك ، كنت تكبته دائماً خوفاً من النتائج وخاصة من النبذ ، نعم ، فأنت إذا تقبلت نفسك عن طريق تقبلك لغضبك فقد قللت خوفك وربما أنهيته تماماً ، ولكـن عندما ينطلق إنذارك فقد تظل تكبت كلا من غضبك وخوفك ، ومهمتك الآن بدلاً من ذلك هي أن تعترف وتتقبل غضبك في الحال ، كُلاً من تكدرك ورغبتك في الثأر ، *والخطوة (أ) يجب أن تتقبلها* .

ب. خذ وقتاً لتكبح جماح نفسك

يـتدخل الغضب المفاجئ في قدرة العقل على إدراك الأشياء والعمل بذكـاء ، إذا شعرت بدوامة في رأسك وباضطراب في أحشائك ، قم بتمريـن العد القديم ، استرخِ لدقيقة ، خذ نفسا طويلاً وعميقاً ، وأنت تخـرج هواء الزفير ، قم بالعد ببطء لنفسك (واحد ، اثنان ، ثلاثة ، أربعـة) حتى تستطيع الشعور بالهدوء ، إذا وجدت أنك لا زلت في خطـر ، وتتملك أفكار الانتقام ، قل لنفسك : توقف ! توقف عن هذه الأفكار قبل أن تستولى عليك ، عن طريق رفضك لهذه الأفكار على الفـور ، ولـن تفاجأ فقط بمقدار السهولة التي تتحكم بها في مزاجك ولكـن أيضـاً في مقدار السهولة التي تقدم لك لكي تعبر عن غضبك بطريقة بناءة .

وبتعودك على أقلمة نفسك بهذه الطريقة ، سيقل مقدار الأعداد التي سـتحتاج أن تعدها ، وسيقل مقدار الوقت الذي ستحتاجه لكي تعبر عن غضبك ، ولكن هذا هو الهدف ، لا توجد ضرورة في إسراعك ، هدفك الأساسـي هـو أن تفهـم وتتحكم في مشاعرك الانتقامية بدلاً من تركها تـتحكم فـيك ، وأن تهدأ من نفسك لعدة دقائق حتى تنقشع حدة غضبك ولـيس كمـثل تخزينك لهذا الغضب ، وأنت ببساطة تتحكم في غضبك

بصـــورة وقتـــية حتى تتجنب ردود الفعل المسرعة ، والزائدة والعفوية والتي من شأنها أن توجه ضربة مميتة لصداقة قيمة ، أو علاقة مفيدة .

وأنـــــت تعـــد ، فكـــر فـــي نفسك كمراقب ، واســـأل نفسك مثـــل هـــذه الأسئلة :

ماذا يحدث الآن ؟ لماذا أنا غاضب ؟ ما حدة غضبي هذه ؟

هـــل ما أشعر به قائم على إحساس بما هو صواب ، أم هو ناتج عن أشياء ذات أهمية أقل ؟

ماذا أريد أن أفعل بهذا الغضب ؟ هل هذا هو الوقت والمكان للتعبير عنه ؟ كيف إذاً سأعبر عنه ؟

تـــأمل هذه الأسئلة يمكن أن تساعدك على الوصول لما هو أبعد من الحاضر المفعم بالانفعالات إلى اللحظة التي تستطيع فيها التحدث بهدوء وبصراحة عن غضبك مع الشخص الذي أساء إليك .

تركيزك على هذه الأسئلة يمنحك الفرصة أيضاً على استيضاح غضـــبك ، هـــل هو مبرر أم لا ؟ إذا حددت بدقة سبب غضبك في الدقـــائق الأولى من تأملك وعرفت أنه غير صحيح ، يمكنك التخلص مـــنه وتوفـــر على نفسك الإحراج والندم وفقدان وظيفة ، أو صداقة وذلك فقط لأنك لم تفقد أعصابك .

ومـــرة أخرى ، أن تأخذ فترة تأمل تتعرف فيها على حالتك لا يعني إخفاء غضبك للأبد ، سوف تعبر عنه ، ولكن سوف تحدد أولاً كـــيف ستراجع في الأساس الملاحظات المدمرة ، وكيف ستعبر عن غضبك بطريقة شافية ، أخذك الوقت الكافي يجعلك تفكر في غضبك قـــبل أن تعبر عنه ، على النقيض من العمل الطائش المتهور ، حيث تتصرف أولاً وبعد ذلك تفكر فيه .

يجـــب أن تكون حذراً في التعامل مع غضبك ، لأنه عندما لا تـــرى نفسك مسئولاً عن الآخرين ، ولست مُلزماً أن تشعر بمسئولية تجاههم ، ومع ذلك تدرك أنهم يعيشون بداخلك وأنت تعيش بداخلهم ،

ولنك تهتم بهم لدرجة كبيرة ، وبرغم عدم كمالهم (مثلك تماماً) فعليك وعليهم أن تجعلوا العالم الذي تعيشون فيه ، على قدر من الآمان والاحترام بقدر الاستطاعة . *الخطوة (ب) لأخذ الوقت* .

إيجاد جو مُلائم ، إذا دعت الحاجة

إذا احتجت البعد الملائم ، إذا لم يؤهلك الوقت والمكان على توصيل كلامك ، وإذا سبب لك إنذار الغضب عدم القدرة على التحكم ولم تعد تستطيع كبح جماح نفسك ، أو إذا كنت خائفاً من أنك قد لا تستطيع معالجة غضبك بطريقة صحيحة ، بمكنك أن تقول :

ما فعلت قد أغضبني ، لا اريد أن أفقد قدرتي على التحكم ، لذلك دعني لأذهب وساعود إليك ثانية ، أريد أن أحل هذه المشكلة بصورة ودية .

لست متأكد مما يحدث الآن ، ولكني أشعر بالألم والغضب وأحتاج فترة كي أهدأ ، أريد أن أتحدث في هذا الشأن فيما بعد .

قولك : "أشعر بالألم والغضب" يعتبر قولاً صريحاً ، ولكنه أقل حدة من قولك "أنا متألم وغضبان" . فهذا القول سيؤدي إلى رد فعل أقل ، تذكر دائماً أن الغضب يضايق تقريبا معظم البشر ، الطفل ذي الأربع سنوات في القصة السابقة لا يستطيع أخذ الوقت ، أو يلملم رصانته ، أو يوجد بعداً ملائماً ، أو يتأمل ويعبر بهذه الطريقة الحساسة والناضجة ، ولكنك تستطيع تعلم استخدامها ، وكل مرة تنجح فيها في استخدام هذه الطريقة ستصبح أكثر سرعة في استجماع شجاعتك وأكثر ثقة في المرة التي تليها ، وسترى بنفسك أنك تحرز تقدماً أكبر من كل مرة ، وكلما حققت تقدماً أكبر كلما تحسن شعورك تجاه نفسك ، *الخطوة (ج) لإيجاد التباعد الضروري* .

ج. قرر ما ستقول واكتبه

طالمـــا تتعرف على حالتك ، تعرف على ماذا تفعل ؟ وما الذي تريد أن تقوله ؟ ربما ستريد أيضاً أن تتوقع ما الذي ستقوله إذا فاجأك رد فعل الشخص الذي أمامك ، أو تمادى في إغضابك ، ثم دون بإيجاز إجابـــتك وحـــاول التمرن عليها ، سوف تعطيك هذه الطريقة أفضل فرصة لكي تقول ما تريد أن تقوله وأن تتلقى استجابات مفيدة .

وهـــي أيضـــاً ستســـاعدك علـــى تقييم متى وأين ستحدّث هذا الشـــخص وعلى تحديد نبرة الصوت التي ستستخدمها ، يمكنك وضع هـــذه الملاحظـــات أمامك وأنت تتحدث مع هذا الشخص وجهاً لوجه (وهـــي الطريقة الأفضل ولكنها غير ممكنة في بعض الأحيان) ، لو عن طريق الهاتف ، وفي كلا الطريقتين ، قد تخطط أن تبدأ المحادثة بقولك : "علاقتنا مهمة بالنسبة لي ، لقد أعددت شيئاً خاصاً بما حدث وخاصـــاً بِرَد فِعلي ، وأريد المحادثة بيننا أن تكون نافعة ، ولذلك فقد قمت بكتابة بعض الملاحظات" .

عـــندما تقـــوم بكتابة أفكارك ، فهذا يساعدك على استيضاح ما تـــريد أن تصل إليه والطريقة التي تريد أن تجيب بها بالتحديد ، وهو يســـاعدك أيضاً على زيادة الفرصة في تخفيف حدة الحرارة الزائدة والحيرة التي تنتج عن الغضب دائماً . *والخطوة (د) لتقرر ما ستقول.*

ولذلـــك فمـــن الآن فصاعداً ، عندما يغضبك أحد من يشكلون أهمية بالنسبة لك ، بدلاً من وضع غطاء دائم على غضبك ، سوف :

أ. تتقبل حقيقة غضبك .

ب. تأخذ وقتك لكي تلملم رصانتك .

ج. توجد البعد الملائم .

د. تحدد ما ستقول وتكتبه .

التعبير عن غضبك

بعـد أن تقبلـت حقيقة غضبك وتحكمت فيه فأنت الآن على استعداد للتعامل معه بشكل فعال .

الخطوة (١) : عبر عنه بصراحة لمن أساءوا إليك

لتجنـب عـناء المواجهة والانتقام المحتمل حدوثه ، يقوم الأشخاص اللطفاء بإخبار الآخرين عن الإساءة وليس الشخص المسيء :

أنا أقول لك : لقد كذبت عليَّ مرة أخرى وأنا غضبان !

أشعر بالغيظ الشديد عندما تعامل أختي بهذه الطريقة !

لا أستطيع تخيل الطريقة التي تكلمت بها عني في المكتب !

عـندما يسيء لك الآخرون فإن فقدانك لهدوئك معهم يؤدي إلى حرمانهم من فرصة الرد على غضبك ، وهو كذلك لا يؤدي إلى تبديد مشاعرك الانتقامية أو إلى إصلاح علاقاتك وعلى العكس من ذلك فإذا ما عالجت غضبك بصورة مباشرة مع من أساءوا إليك بالطرق التي ستأتي بعد قليل سوف تصل بعدة أشياء : سوف توافق بين مشاعرك وبيـن تصرفاتك ، وسوف تخفف من حدة رغبتك المدمرة للانتقام ، وسـوف تـزيد من فرص جعلهم يتوقفون عن الإساءة لك ، وسوف تشعر بتحسن تجاه نفسك .

ولكـي تُعبّر عن غضبك لمن أساءوا إليك ، فمن الملائم لك أن تجد اللحظة المناسبة والمكان المناسب لتنفرد بهم ومن النادر أن يكون التعبـير عن غضبك لشخص أمام الآخرين مفيدا أو ملائماً ، ويساعد الفريقيـن أن يتباحثوا في وقت متفق عليه بينهم وأرض محايدة ، إن أمكن ، حتى لا يتضرر أحدكما من أية ميزة غير عادلة .

وبالطـبع ، فمن الممكن استحالة التحدث وجهاً لوجه وذلك بسبب الـبعـد الجغـرافـي ، أو جـداول المواعيد المتعارضة ، أو أي من الأسـباب الأخرى ، وخطاب قد يفي ببعض الأغراض ، فهو ليس سيء

الحطأ رقم # ٤ : كبْتُ غضبِك

مــن جمــيع الجوانب ، الكتابة تفيدك من ناحية منحك الوقت لتفكر ملياً ولتراجع ولتعيد الكتابة حتى تصل للصواب ، وقد تنفع الورقة المطبوعة بالكمبــيوتر إذا ما فهم مقصدك بصورة خاطئة أو إذا أخرج كلامك عن مضــمونة ، فكــرة أخــرى ، إذا كان لك صديق بارع في مهارات الاتصـــال ، ولن تقوم بخيانة الثقة إذا تكلمت معه عما حدث ، فقد تسأله عن انطباعه عما سينتج من هذا الخطاب قبل أن ترسله .

الخطوة الثانية : تكلم أولاً عن خوفك

عــندما يغضــبك الآخــرون فقــد تشعر بخيبة الأمل ، وبالإيذاء ، وبالإحــباط وببعض المشاعر السلبية الأخرى ، وبأكثر مما هو متوقع ، تدفــع بهــذا الخــوف بداخلك كما تفعل مع غضبك ، ومهمتك ، في اللحظة التي يمنعك فيها الخوف عن قول ما تريد ، أن ترفعه لمستوى إدراكك ، وتحدد السبب وراءه بدقة ، فكر فيه بتمعن ، ربما تتخوف مــن إيــذاء الأشخاص لك ، إذا عرفوا أنك غاضب منهم ، أو ربما سيقولون لأصدقاء أنك شخص سيئ ، أو قد يوقفون ترقية ، أو علاوة ، أو يفصــلونك من العمل ، وحتى لو كانوا قريبين منك فقد يصبحون مســيئين لك ، أو يصلون لأبعد من ذلك بأن يقطعوا علاقتهم معك ، كل هذه الاحتمالات مخيفة .

أنــت تعــرف في قرارة نفسك أن هؤلاء ممن يهتمون بك لن يتوقفوا عن حبهم لك إذا ما عبرت عن غضبك ، ولكن قد تخشى من رد الفعــل الــذي ينــتج عن ذلك ، علاوة على ذلك ربما تخاف من الخــوف نفسه ، الخوف من أن تشعر به ، الخوف من التعبير عنه ، الخوف حتى من الاعتراف به . الفكرة هنا هي أن تتعرف على سبب خوفــك ومن ثم تحدث عنه قبل أن تدخل في موضوع الغضب ، إذا وافتك الشجاعة لفعل ذلك فسوف تستفيد بعدة طرق :

شيء جميل جداً من أجلك

ستبني بداخلك الثقة والشخصية المتكاملة

عـندما تقوم بكبت غضبك وخوفك ، أو تقوم ببساطة بإخبار الآخرين أنك غاضب بينما تشعر بالخوف أيضاً ، فأنت بذلك تكون غير صادق مع نفسك ومعهم ، وعلى الجانب الآخر ، إذا اعترفت بكل من خوفك وغضـبك ، فأنـت صـادق تمامـاً ، وكامل الحضور ، وتتصرف بطبيعـتك الفعلية ، وستُطور شخصيتك من ناحية الصفات الأخلاقية والروحية التي تساعد على الشعور والتعرف بطبيعتك .

ستجعلك تشعر بشعور جيد تجاه نفسك وتجاه ما فعلت

عـندما تدرك أنك تخفي خوفك وغضبك بصورة غير أمينة ، ستشعر بالذنـب لأنـك تريد أن تكون شخصاً لطيفاً ، وهذا الإحساس بالذنب سيؤدي بدوره إلى غضبك ، والغضب من النفس يؤدي إلى الإحراج وربمـا الاكتـئاب ، ولكن عندما تعبر عن كلٍ من خوفك ، وغضبك ستشعر بالطاقة التي سيمنحها لك صديقك ، وستشعر بأنك تمتلئ قوة مستمدة من أمانتك ، ويعززك نمو شخصيتك .

ستجعل من السهل عليك التعبير عن غضبك

ذِكـرك لخوفك في البداية يلبسك رداء المُعتَدي عليه ، وهو عكس ما يحـدث عندما تلعب دور القاضي الجالس في مكان عالي ، والتواضع ، والصـراحة التامة يأتيان بالاستجابة المتعاطفة معك ، وعلى النقيض من رد الفعل الذي يحمل صفة الدفاع والانتقام وهو رد الفعل المتوقع عندما تفرغ غضبك بشكل متغطرس وبصورة حادة ، وبذلك لن تكون مؤثراً فقط ، ولكن ستصبح مهمتك أسهل أيضاً .

التحدث أولاً عن خوفك قد يأتي في مثل هذا الشكل :

أنا خائف من التحدث معك بشأن شيء قد جعلني أشعر بالغضب .

أو

الحطأ رقم # ٤ : كبْتْ غضبك

انا خائف لو أنني أخبرتك بما فعلتْ ، وجعلني أشعر بالغضب ، لأن هـــدا يجعلـــك تتضايق و.. .. (تعطيني درجة قليلة في الامتحان ، وتطردني ، وترفضني ، وتقول لأصدقائي أشياء سيئة عني ، أي شيء) .

أو

اريد أن أخبرك شيئاً ، ولكني متوتر بشدة .

الخطوة الثالثة : صفْ الإساءة ،

وبماذا شعرت ، ولماذا ؟

افـــترض أن كلامك عن الخوف قد أفحم من أغضبوك ، لقد وصلت الآن إلى صميم عملية الإخبار ، جاء الوقت الآن لترتّب في منطقك ، جمل "وصفية" وليست "اتهامية" . فبدلاً من إلقاء اللوم أو الانتقام ممن أســـاؤا إليك ، يمكنك أن تصف (١) ماذا فعلوا ليسيئوا إليك ؟ (٢) ما الذي شعرت به بسبب ذلك ؟ (٣) لماذا أثّرتْ عليك بهذه الصورة ؟ . تمرّن معي على هذه العناصر الثلاثة لإجابة وصفية وفعّالة .

في "**العنصر الأول**" ، تصف ما فعلوه فأغضبك :

لرئيسك : عندما أخذت العمولة التي كسبتها .

لشريكك في الغرفة : عندما تركتي لي أطباقك المتسخة لأغسلها.

لأخيك : عندما تقود السيارة بسرعة أشعر بالرعب .

لصديقك : عندما تسخر من كل ما أقوله .

في "**العنصر الثاني**" ، ستوضح شعورك الناتج عما فعلوه :

أشعر بان حقي قد سُلب وبأني غاضب بسبب ذلك .

أشعر بالاستياء

أشعر بالخوف و الغضب

أشعر بأني قد أستهزئ بي وبأني ثائر .

شيء جميل جداً من أجلك

يجبْ أن تقوم بعمل فارق هام هنا : المَهَمّة أن تصف شعورك عمـــا حدث وليس شعورك ممن أغضبوك ولذلك لا تناديهم بأسمائهم ولا تلومهم ولا توجه إليهم الاتهامات . انظر الفرق :

"أشعر بأن حقي قد سُلب وأني غاضب بسبب ذلك" .

وليس :

أشعر بأنك . شخص ملتوٍ ، خائن .

أشعر بالاستياء .

وليس :

أشعر بأنك كسول وقحٌ .

"أشعر بالخوف والغضب" .

وليس :

أشعر بأنك معتوه وحقود .

"أشعر بأني قد أستهزئ بي وبأني ثائر" .

وليس :

أشعر بأنك غبي مُستعلي وكريه وغير مراعي لشعور الآخرين!

في "العنصر الثالث" ، ستصف لماذا تشعر بهذه الطريقة :

لأن رجال المبيعات يستحقون الحصول على عمولتهم .

لأننا اتفقنا على أن تقوم بغسل أطباقك .

لأنك تخاطر بحياتي ولست مُجبراً على ذلك .

لأنك تجعل الآخرين ينظرون إليّ على أني غبي .

هذه هي العناصر الثلاثة للجمل "الوصفية" :

١. ماذا فعلوا ؟ . (سلوكهم) .

٢. بماذا تشعر ؟ . (شعورك)

٣. لماذا تشعر بهذا الشعور ؟ . (تبرير للغضب) .

الخطأ رقم # ٤ : كبْتُ غضبِك

هاهي أربعة أيضاحات تضم الثلاثة عناصر:

١. عندما تأخذ العمولة التي كسبتها . (ماذا فعل رئيسك ؟) .
أشعر بأن حقي قد سُلِب وبأنني غاضب بسبب ذلك (بماذا تشعر ؟) . لأن رجال المبيعات يستحقون الحصول على عمولتهم . (لماذا تشعر بهذا الشعور ؟) .

٢. عندما تترك لي أطباقك المتسخة لأغسلها . ماذا فعل شريكك في المنزل ؟
أشعر بالاستياء (بماذا تشعر ؟)
لأننا اتفقنا على أن تقوم بغسل أطباقك . (لماذا تشعر بهذا الشعور؟)

٣. عندما تقود السيارة بسرعة أشعر بالرعب . (ماذا فعل أخوك ؟).
أشعر بالخوف والغضب (لماذا تشعر بهذا ؟) .
لأنك تخاطر بحياتي ولست مُجْبَراً على ذلك . (ماسبب شعورك بهذا الشعور؟)

٤. عندما تسخر من كل ما أقول . (ماذا فعل صديقك ؟)
أشعر بأنني قد أُستهزئ بي وبأني ثائر . (صف شعورك)
لأنك تجعل الآخرين ينظرون إليّ على أني غبيّ .
(ماسبب شعورك بأنك قد أستهزئ بك وبأنك غضبان ؟)

هدف العنصر الثالث هو التأكد من صحة غضبك ، فعندما تدفع نفسك لقول : "لأن" ، قد تجد غضبك لا يقام على سبب حقيقي لو عادل أو واقعي وإنما يُقام على سبب آخر ، قد يكون السبب هو حصولك على معلومات خاطئة أو عدم فهمك لما حدث ، ربما قام صديقك بإعلام الآخرين عن شيء تخجل منه وتشعر بأنك مُهدَد بانكشاف أسرارك ، وربما يكون ما تُشعر به من إهانة الآخرين لك عبارة عن تخيل وحسب ، أو ربما يكون أساس غضبك هو الحسد .

شيء جميل جداً من أجلك

وهـذا أيضـاح محـدد ، لابنـتك المـراهقة التي تضايقك بتصرفاتها ولا تفهمك :

عندما تتأخرين خارج المنزل (ماذا فعلت ؟) .

يجعلني أشعر بالخوف والغضب (ماذا تقولين لها) لأن .. .. اه .. .. لم أكن أستطيع البقاء بالخارج لهذا الوقت عندما كنت في مثل سنك .

(ما الذي يجعلك تشعر "فعلاً" بالخوف والغضب ؟ ولكن سبب مقنع)

إذا دفعت بنفسك لتقول "لأن" ولا تستطيع اكتشاف سبب تدافع به عـن غضـبك ، فقد تسبب لنفسك الإحراج ، يمكنك أيضاً البدء في العمل على حل أي مشكلة بداخلك تسبب لك التوجيه الخاطيء .

وعلـى الجانب الأخر ، إذا كنت تريد أن تقول : "لأن" لكي توضـح سـبب مقنع لغضبك ، فبإمكانك أن تُعبّر عنه بثقة أكبر . على سبيل المثال :

"لأنك" عندما تتأخرين لهذا الحد لا أستطيع النوم من القلق اظـل أفـكـر فـي الفتاة آلتي أُختطفت في نهاية الشارع في الأسبوع الماضي .

(لماذا أنت خائف ؟ "سبب قوي" تقتنع به ابنتك) .

عـندما تتعرف على سبب غضبك يمكنك التدقيق فيما إذا كان صـحيحاً أم لا قـبل أن تنطق به ، وإذا أدركت أن غضبك ليس له مُـبررّ فسـوف يفقـد غضبك حدته وسيبدو الشيء الذي أغاظك في الـبداية أنه شيء غير مُهم بعد كل ما حدث ، وكنتيجة لذلك ستصبح صادقاً مع نفسك وستتجنب إيذاء علاقاتك المهمة .

في عام ١٩٧٠ عُدتُ إلى المنزل فوجدت روجتك "باربرا" تُعدِ العشـاء وهـي تبكي ، إن ابنتنا المُدللة ، مثال للجيل الجديد ، قامت

الخطأ رقم # ٤ : كبْتُ غضبِك

بإلقـــاء الفســتان الـــذي كوته لها "باربرا " هذا الصباح على أرضية غرفتها ، لم تكن للمرة الأولى ، وعلى أمل أن أجعلها تشعر بالخوف والذنـــب بدرجة تجعلها تُغَيِّرَ من سلوكها ، رفعت صوتي وبدأت قائلا : "أنت أنانية ! حجرتك قذرة" فردّت على صارخة "إنها غرفتي!" ثم بالغتُ في حدة كلامي وقلت : "أنت لا تهتمين بأمك ! أيتها الفارغة . . . ." وبعدهـــا ذهبت لغرفتها وأغلقت الباب بعنف ، وكان يحدث ذلك دائماً عـــندما كنت أوجّه لها مثل هذه الاتهامات وكانت هذه هي طريقتها الوحيدة لرعاية نفسها .

ولأنـــنا أذكـــياء بدرجة كافية عرفنا أننا بحاجة لمساعدة ، لذلك التحقـــنا بفصل خاص برعاية الأبناء وفي هذا الفصل قُدِّمَتْ لنا فكرة أن الجمـــل الوصـــفية عكس الجمل الاتهامية ، وبدلاً من قذف ابنتنا باتهامات سلبية بسبب إلقائها لملابسها على الأرضية ، الذي يأتي بعده غلـــق الباب بعنف والمخاصمة ، بدأت أقول "كلما تفعلين ذلك أشعر بالغضـــب لأن ذلك يضايق أمك ومن ثم نتناول طعام العشاء في جو مـــن الكآبة" . فكانت تقول : "إنها ملابسي وهذه غرفتي" . وكنت أرُدُّ قائلاً : "كلما تدافعين عن نفسك أشعر بالإحباط لأن كلامك يعني أنك ستستمرين في إلقاء ملابسك على الأرضية" . وكانت تقول : "لا يجب على أمي أن تكوي ملابسي وسوف أقوم بذلك" . وكنت أرد : "عندما تقولين ذلك يزداد إحباطي ، لأنه كيف سنصدّق أنك ستكوين ملابسك وأنت تلقين بها على الأرضية ؟" وهكذا .

والمقصـــد هـــو إنه بينما قد لا تنجح الجمل الوصفية في جعلها تهتم أكثر بملابسها بدلاً من إغلاق الباب بعنف ومخاصمتي إلا أننا قد اشتركنا في محادثة ذات صلة جيدة بالأمر .

غضـــبك موجـــود ، وهو في حد ذاته ليس شيئاً جيداً أو سيئاً ، فهو ليس بشيء تفتخر به أو تخجل منه ، وهدفك هو التحكم في قوته بطريقة مفيدة حتى تكون صادقاً مع نفسك ، وأن تجعل من أساؤا إليك

يتوقفوا عن إساءتهم ، فمهمتك إذا ليست أن تكبته ، ولا أن ندخل في حالة هياج ، تلقي فيها باللوم على الآخرين ، ولكن لتتقبله ، ولتعترف عند الضرورة بأي خوف من التعبير عنه ، ومن ثم ، تجعله واضحاً ووصفياً عندما تعبر عنه . والهدف ، هو أن تتمرن على الثلاث عناصر للإجابة الوصفية ، حتى تعرفهم معرفة جيدة ، ومن ثم يصبحون في متناول يدك في اللحظة التي يبدأ فيها الغضب .

الخطوة الرابعة : أخبر من أغضبوك بما تريد منهم .

هاهنا ستستدعي مهارات شخصيتك القوية ، طالما أصبحت دقيقاً بخصوص إساءتهم ومشاعر غضبك ، والسبب وراء شعورك به أخبر الآخرين بصورة إيجابية عما تريد منهم أن يفعلوه بطريقة مختلفة أو الشيء الذي تريدهم أن يفعلوه ، ويختلف عما كانوا يفعلون .

ربما سيكون أول شيء تريد منهم أن يفعلوه هو الاعتذار ، ولو كان كذلك ، تستطيع أن تقول : "أشعر بأنك قد أسأت لي" ، وأنا أرغب أن تعتذر عما فعلت" . لا يمكن أن يكون الهدف هو الرغبة في إذلالهم أو جعل نفسك تشعر بالقوة ، الهدف السليم هو أن تجعلهم يواجهون فشلهم في احترامك ، وأن تجعلهم يأخذون على عاتقهم أمر التغيير ، وكما هو مشروع لك فأنت تريد منهم أن يتوقفوا عن الإساءة لك . فإذا اعتذروا ، سيكون من المناسب أن تتبع ذلك فوراً بكلمة شكر ، وإذا لم يفعلوا ، قد يكون السبب أن الإحراج قد طغى عليهم ، أو لأنهم لا يُحسنون التعبير على وجه الخصوص ، إذا أحسست من تعبيراتهم ، من حركات أجسامهم أنهم نادمون على ما فعلوا ، ويريدون التغيير ، فلست بحاجة لتحدد حريتهم داخل تقليد صارم أو أن تضغط عليهم بغير تعقل ، يمكنك جعلهم يحفظون كرامتهم والسماح لهم بمناقشات أخرى لكي تعرف كيف سيعاملونك ، تذكر دائماً أننا نتكلم عن أشخاص يجب أن تعمل وتعيش معهم أو تريدهم أن يكونوا أصدقائك الدائمين .

الخطأ رقم # ٤ : كبْتُ غضبِك

سواء اعتذروا أم لا ، فهدفك الأساسي الآن هو إخبارهم بصراحة ونبرة صوت واثقة ، عن الطريقة التي تريد أن يعاملوك بها في المستقبل.

من الآن فصاعداً ، أريدك أن تعطيني العمولة التي أستحقها .

من فضلك ، قُمْ بغسل نصف الأطباق بعد ذلك .

اريـــدك أن تقود السيارة في حدود السرعات المقررة طالما أنا موجودة معك .

اريدك أن تحترمني أمام أصدقائي .

عـــندما تسأل الآخرين أن يعاملوك باحترام ، فأنت تطلب منهم أفضل ما عندهم بدون إنكار حريتهم ، فأنت لا تقول لهم ما يجب أن يفعلـــوا ، ولكـــن مـــا تريد منهم أن يفعلوه ، وقد لا يعطوك ما تريد بالطـــبع ، ولكن المهم بالنسبة لهم أن يعرفوا ما تريد منهم . العلاقات الصـــحيحة تتطلب منك أن تحترم الآخرين ، وتتوقع من الآخرين أن يعاملونك باحترام في المقابل .

لديك طريقة جديدة لتَعبّر بها عن غضبك

من الآن فصاعداً ، عندما تتعرف على غضبك وتصل للوقت وللمكان المناسب للتعبير عنه ، سوف :

- توجّهه لمن أساؤا إليك ، وليس لغيرهم .
- تخبر أولاً عن شعورك
- تصف الإساءة ، لماذا جعلتك تشعر بها الآخرين ؟ ولماذا ؟ .
- تخْبرُ الآخرين بما تريد منهم أن يفعلوا .

وستندهش من مدى فاعلية هذه الخطوات .

شيء جميل جداً من أجلك

افترض أن الطريقة لم تنجح

بغض النظر عن قدر احترامك للآخرين وأنت تتحدث معهم ، فسوف تواجه أشكالاً مختلفة من المقاومة وليس التفاهم ، البعض منهم سوف ينسحب ويرفض الاعتذار أو إعطائك أي إشارة إلى أنهم سوف يعاملوك باحترام في المستقبل ، وعندما يفعل الأشخاص ذلك ، فانهم يصيبون علاقاتك معهم بالكسر وغالباً ما يصعب علاجه ، إذا كنت تتعامل مع العائلة أو مع أصدقائك ، فسسبب لك ذلك الحزن الشديد ، ولكن حتى لو لم يعتذروا فقد يتوقفون عن معاملتهم لك بطريقة غير محترمة ، وهذا بالطبع هو واحد من أهم أهدافك . وقد يكون ذلك أفضل ما تتمنى .

البعض الآخر قد لا يقطعون علاقتهم معك ولكن قد يستخدموا ساليب متعددة ليبرروا سلوكهم ، وقد يحاولوا إيجاد الأعذار لأنفسهم ن طريق توضيح أنك لا يجب أن تشعر بأنه قد أسيء لك : فهم لم علوا ما قلت إنهم فعلوه ، لقد أساءت الفهم ، لم يدركوا ما أردت ، د قاموا بنفس الشيء مثل الآخرين ولم يشعروا بالإساءة ، وهكذا . جعلك دفاعهم عن أنفسهم غير قادر على التأكد من نيتهم لتغيير كهم ، كرّر ما تريد ، اعرضه ثانية بشكل إيجابي :

أنا أستحق العمولة وأريد أن تحولها لي .

تقولين أن معكِ الحق في ترك أطباقك لي . أنا لا أوافقكِ ، وأطلب منك ثانية ، من فضلك ، أغسليهم وضعيهم في مكانهم .

لا تعنيني تبريراتك للقيادة بسرعة كبيرة ، أو كيف يشعر الآخرون تجاه ذلك ؟ ، عندما أكون بالسيارة أريدك أن تلتزم بحدود السرعة . (المقررة)

الخطأ رقم # ٤ : كبْتُ غضبك

لقد التمستم العذر لأنفسكم عن السخرية منّي . ولكن ثانية ، أطلب منكم أن تعاملوني باحترام حتى نستطيع أن نبقى أصدقاء .

بعـض الأشخاص يصبحون عدوانيين ويحاولون تغيير الأدوار بـأن يتهموك بالضعف أو الأنانية أو الخوف كما لو كنت أنت المشكلة . يمكـنك أن تـتفق معهم أنك تعاني من مشكلة أو انك أنت المشكلة ، ولكن إذا أردت علاقة سليمة ، يجبْ عليك أن تتمسك بإصرارك على أنهم يُسيئون إليك وأن الحق معك في أن يغيروا سلوكهم تجاهك . فقد تحتاج للإصرار :

لقـد راجعتُ هذا الحساب ، ولكني أنا الذي قمت بعمله ، اريد العمولة التي هي من حقي .

قـد لا أُدرِك مشـغولياتك ولكن لي مشغولياتي أنا أيضاً ، ولقد اتفقنا على أن تقومي بنصيبك من الأطباق ، وأطلب منك احترام اتفاقنا .

يحـتمل أن تكون على صواب بأني أصبح كالطفل عندما يتعلق الأمـر بالقيادة بسرعة ، ولكني لا زلت أريدك أن تلتزم بالقانون . وأريد منك أن توافق على ذلك .

فقـد أكون شديد الحساسية وأفهم سخريتك بطريقة جادة ، ولكن هذه طبيعتي ، وأريد منك أن تعذريني .

إذا حدث وعالجت غضبك بصورة سيئة وتريد أن تعتذر ، فَقُمْ بذلك على الفور وبصراحة بقدر ما تستطيع ، أما إذا كنت مقتنعاً بأنك قـد عُوملـت بضـريقة سيئة فلست بحاجة أبداً لأن تحُدّ من غضبك بالاعـتذار عنه ، الهدف من تقدير غضبك بالاتفاق مع كرامتك ومع قوته ، لكي تغير أسلوب معاملة الأشخاص لك .

وبالطبع إذا أصرّ البعض على تكرار إهانتهم ، فهم بذلك لا يظهرون فقط أسوأ جوانبهم ، ولكن أسوأ جوانبك أيضاً ، إذاً فماذا ستفعل إذا حدث ذلك ؟

ولتبدأ ، قرّرْ بعدم إطلاقك للغضب يشتعل بداخلك لأنك تقدر صحتك ، وبهذا القرار قد تبتعد رغبتك ، وبعدها ستشعر بالحِمل الكبير يُرفع عن كاهلك ، وإذا لم يبتعد ، تصور مشاعرك بطريقة وصفية (ارجع لطريقة الثلاث عناصر) ، لنفسك ومن ثم للشخص الذي أساء إليك :

عندما تستمر في مضايقتي (ماذا يفعلون ؟)
أشعر بالرغبة في التواصل معك رغم ذلك . (ما شعورك ؟)
لأنك ترفض احترامي (ما سبب شعورك هذا ؟)

وقد تضيف : "أنا لا أحب هذا الغضب بداخلي ولذلك أريد أن تتوقف" .

إذا أصروا على متابعة سلوكهم ، فعلى الأقل ، يمكنك تجنب المواقف التي تمنحهم الفرصة ليسيئوا إليك ، وقد يكون ذلك بسيطاً في مثل بساطة عدم الاختلاط بصديقك أو رفضك للركوب مع أخيك في السيارة عندما يقودها (نعترف أن ذلك ليس يسيراً إذا كانت سيارة أخوك هي وسيلة مواصلاتك الرئيسية ، وفي هذه الحالة يكون من الأفضل لك اختيار أخف الضررين) وعلى الجانب الآخر ، قد يكون ذلك باتخاذ قرار صارم كتغيير الوظيفة أو الانتقال من المنزل .

عندما يكتشف بعض الأشخاص أنهم غير قادرين على الاستمرار في الإساءة لك قد يقوموا بقطع العلاقة والاختفاء من حياتك ، لو حدث ذلك ، فقد أصبحَ أمامك أمور قليلة لتؤديها ، ستكون في وضع أفضل ، فالعلاقات المُسيئة تُعتبر أسوأ من عدم وجود علاقات على الإطلاق ، وفي الحقيقة إذا استمروا في الإساءة

إلـيك ، فقد تضطر (إذاً) لقطع العلاقة بنفسك ، ولو حدث ذلك ، يمكنك أن تسـتعد دائمـاً للوقـت الذي يرجعون لك فيه وهم عازمون على معاملتك باحترام واستعادة العلاقة من جديد .

والمغزى هو : يمكنك فقط الإبقاء على العلاقات الجميلة مع من يحترم احتياجاتك ورغباتك المعقولة ، المُسيء يعترف بألمك ويحترم رغبـتك فـي توقـف السلوك المسيء ، وكما هو ملاحظ ، فبعض الأشخاص يجدون صعوبة بخصوص هذا الوضع ، ويمكن لصراحتك الوصـفية أن تُقوّض مقاومتهم ، إذا لم يحدث ذلك فعلى الأقل ستكون قد فعلتَ كل ما بوسعك وأصبحت صادقاً معهم ومع رغباتك المفضلة .

التعامل مع المسائل غير المنتهية

مـاذا لو تحمل بداخلك البغضاء لأشخاص فارقوا الحياة أو انتقلوا لمكان بعـيد أو خرجوا من حياتك ؟ ربما أساء لك والدك أو أحد اخوتك وأنت صغير ، أو ربما خانك صديق أو هاجمك ولم تَرُدّ أبداً على إسأتهم لك ، والآن قد ذهبوا بعيدا ، فكيف ستحلّ هذه المسألة غير المنتهية ؟

معانـاتك مـن مـثل هذه الإساءة كانت تجربةً مؤلمةً . ولكن تمسكك بغضبك ليس له أي قيمة أو أي حاجة ، ولكنه يضخم الألم . إذا شعرت بذلك وتريد التحرر من هذا الشعور فأمامك أشياء تقوم بها :

عبّرْ عن غضبك بطريقة غير مُؤذية

ربما تحتاج أن تضرب وسادة وأنت تصرخ وتسبّ داخل غرفة خالية ، وربما تسجل خطاباً على شريط كاسيت تصف فيه ما فعل هذا الشخص وما شعرت به بسب ذلك ولماذا لاتزال تشعر بالغضب ؟ : "لقد جعلتنـي أبـدو مثل الأحمق أمام جميع أصدقائي!" تتوسل مشاعرنا القويـة لـنا لنعبّرَ عنها ، يكون هذا الحنين عبارة عن واقع نفسي أو عاطفي أولاً ، وقد يكون واقع روحي ، ويرى البعض أن تلك الحالة مُرَئية ، غير أن العديد من الناس يقولون أن التعبير عن الغضب بهذه الطريقة يساعدهم !.

سامح من أساءوا إليك ورحلوا من هذه الحياة

قد تجعلك الطريقة التي قمت بوصفها منذ قليل قد التعبير عن الغضب بالطريقة التي قمت بوصفها منذ قليل قد تشعر بالتحسن المؤقت ، لأنك تخرج فيها الضغط السلبي بداخلك ، ولكن قد لا ينتهي غضبك لأنك لم تتعامل مع الاتجاهات المتبقية وهي الضغينة ، ستحصل على ذلك عن طريق مسامحتك لمن أساؤا إليك .

ولكن من أين تأتى بالرغبة وبالقوة لتسامحهم ؟

قد يكون من السهل عليك المُسامحة إذا ما شعرت بالتعب الشديد بسبب حملك لهذه البغضاء ، وأصبحت مستعداً لعمل أي شيء للتخلص منه ، وقد نكون أكثر استعداداً للتعبير عن العفو إذا .. ..

- رأينا بوضوح ، أن كل البشر يمكن أن يكونوا أنانيين وحقيرين ومُسيئين بصورة جنونية ، وينضم إليهم الأشخاص اللطفاء مثلك ومثلي .
- علمنا أننا ننتهك (أحياناً) حدود الآخرين ونحتاج منهم العفو .
- اقتنعنا بأن الأحقاد المدفونة تنخر في أساس سعادتنا ، وأنها تؤذينا ولا تؤذي الأشخاص الذين نحمل لهم هذه الأحقاد .

ولكن ماذا نفعل لو لم نقدر على تحمل فكرة مُسامحتهم ؟ افترض أن أحقادنا تتحكم فينا ؟ لحسن الحظ يمكننا النجاح في ذلك وفي جميع الأوقات لا يكون الأوان قد فات .

أحد الأشياء التي يمكن أن تفعلها هو أن تعرف نفسك أنك لا تريد التخلص من ضعفك ، ولا تريد التخلص من ضغينتك ، وببساطة فعندما تواجه حقيقة مقاومتك للمسامحة يمكنك بذلك التحرر منها ، وكنْ صادقاً مع نفسك بخصوص الرغبة في الإبقاء على ضغينتك ، وبشكل متناقض سيقوم فعل الصدق هذا بجعلك تبدأ في الشعور بالرغبة في آداء ذلك ، قد تقول لنفسك ، إنه لا يستحق المسامحة علي تعمده جعلي أظهر بصوره الأحمق أمام أصدقائي ، لا أريده أن يُفلتَ من العقاب ، أريد أن أتمسك بغضبي حتى وأن أدى إلى قتلي ، لن أسامحة ، ومن ثم أنظر ما سيحدث .

الخطأ رقم # ٤ : كبْتُ غضبك

المسامحة شيء هامّ وحساس لمعيشة مستقبلٍ يستحق المعيشة ، إنها سبيلنا الوحيد لتحرير أنفسنا من الألم الذي أصابنا والتخلص من عبء حمل الضغينة المُضْعفة لنا ، ويمكننا توليد السلام بداخلنا كما لا يفعل أي شيء آخر . انتظر للحظة لتسمح لمشاعرك السلبية أن ترتفع إلى السطح من ضغينتك ، ومن ثم اختر ما إذا كنت تريد الاستمرار في حملها أم لا ؟ أريد أم لا أريد ؟ إذا كنت لا تريد ، اغفر لمن أساؤا إليك ومن ثم قارن بين مشاعرك الجديدة والمشاعر التي تولدت عن غضبك التي طالت فترة كبته .

جرب محادثةً للتسامح

إذا وجدت نفسك راغباً في المسامحة ولكنك لا تبدو قادراً على ذلك ، فقد ترغب في تجربة حديث تخيلي مع من أساؤا إليك . تخيل من أساؤا إليك (وقد ماتوا) وأنهم متواجدون معك وبأنك تتحدث حقيقة معهم . عن طريق تصورهم بعين عقلك يمكنك جعل عملية المسامحة تجربة واضحة ولا تنسى ، وبذلك تزيد في قوتها الشعورية ، بمجرد أن تُعيد المشهد وتستطيع رؤية نفسك في حضرتهم ، يمكنك قول شيء مثل "لقد شعرت بالضغينة تجاهكم لما فعلتموه معيَ من جعلي أظهر في صورة الأحمق أمام أصدقائي ولقد سئمت من ذلك ، أسامحكم على ما فعلتموه ، وأطلب منكم أن تسامحوا إهاناتي وتقصيري ، أنا نادم على عدم إخباركم بهذا عندما كنّا سوياً ، ولكني أريد أن أقول ذلك الآن ، لا أريد أن أعيش وبيننا ذلك" .

دعهم يتقبلون اعتذارك ومسامحتك . ثم اشعر بأنك تقوم بمعانقتهم عناقاً طويلاً ودافئاً .

اجعل مسامحتك رمزية وتخلص من ضغينتك

البعص ممن وجدوا أن المحادثات التخيلية لم تنجحْ معهم تحولوا لعمل تجربة مثل هذه التجربة : قم بكتابة ما فعلوه ، وبماذا شعرت ؟ والسبب وراء هذا الشعور (طريقة العناصر الثلاثة) ، ولماذا اعتبرت تصرفهم هذا كإساءه ؟ قمْ بكتابة ذلك مع جملة صريحة منك بأنك قد

مسامحتهم (جملة مثل الجمل السابقة) . ومن ثم قُمْ بحرق الورقة في حوض الحمام وصب عليها الماء لتتسرب بقاياها إلى الصرف ؟ اجعل هذا الاحتفال البسيط يرمز لرغبتك في التخلص من ضغينتك ؟ لتنساب إلى الصرف ؟ وإذا لزم الأمر أفعل ذلك أسبوعياً ولو حتى يومياً حتى يختفي الألم أو حتى تقتنع أن هذا الاسلوب لن ينجح .

وهذا تصرف مشابه : بدلاً من حرق الورقة قم بدفنها في فناء بيتك (أو في أصيص الورد) . اجعلها ترمز لالتزامك "بدفن ضغينتك خارج قلبك وجعل تسامحك يصل بها إلى نهاية" . حدد موعد اليوم الذي ستنبش فيه الأرض لتخرج الورقة ربما بعد أسبوع أو بعد شهر ، إذا لم يختفي استيائك بعد أن أخرجت الورقة من قبرها ؟ أكتب ورقة أخرى واعمل جنازة أخرى لها .

إذا وجدت أن رغبتك في المسامحة ، وحواراتك الذاتية المتخيلة ومحاولاتك العديدة لم تجعلك تتخلص من ضغينتك ، قد تحكي قصتك إلى صديق متعاطف معك أو إلى جماعة مساندة ، أو إذا لزم الأمر إلى مُستشار كفء ، وبالنسبة لبعض الأشخاص ، يؤدي التكلم (وليست الكتابة) إلى الوضوح والشجاعة ، وهذه الوسيلة من التعبير تقدم مزايا من المساندة والبصيرة من عدة منظورات مختلفة .

يحتاج اختيار وسيلة التعامل مع الغضب الفوري والمستمر إلى الفكر والطاقة ، والخطوات قد تكون صعبة وقد تُسبّب التعب في البداية ، وفي الحقيقة ، فنحن لا نُوقف بسهولة العادات التي تستمر معنا مدى الحياة دائماً ، ولكنْ مع قليل من التأمل والصبر والتمرن ستستطيع في الحال إيجاد عادات إيجابية قائمة على شيء أكبر من النوايا الحسنة ، وعندما تفعل ذلك ستشعر بشكل دائم أنك أكثر طبيعية وستهنيء نفسك على تطورك وستستمتع بنفسك أكثر .

وستظل شخصاً لطيفاً .

الخطأ رقم # ٥

التعقل لحظةَ الاندفاع

تفوّهـت علـى صديق لك يعمل في الإدارة المحلية بقولك إنه يشـبه الوسـيط ، ولعلك قصدت بذلك أنه لبق مع الآخرين ، وتصـادف أن سمع بذلك أحد معارفكما ، وظن أنك تقصد بأنه (لولبي) ، أي مُتلوّن وليس له قوائم ثابتة ، وغضب صديقك ، فاتصلت به موضحاً له الأمر ، فانفجر فيك ، واتهمك بالكذب ، وأغلق سماعة الهاتف دُونك .

مـنذ سـنوات قليلة ، أخذت السيارة إلى قريتنا المزدحمة لأداء بعـض الأعمـال البنكية وشراء بعض المسامير ، والطوب من متجر للأدوات المنزلية وبمجرد أن اخترت مكاناً مناسباً للانتظار ، ولاحظت أن "تشـيفي" العجوز توقف أمامي ومن الممكن أن يعود إلى مكانه ، لذلك فقـد وقفـت بعـيداً وانتظرت . ثم انتظرت . وتوقفت أمامي السيارات بسرعة وأطلق سائق واحد منهم (على الأقل) نفيره ، وبدأت أفقد صبري أيضـاً ، في ذلك الحين سارت سيدة عجوز تُعاني من عجز ما ، بجانب الباب اليمين الأمامي واستنتجت أنها كانت متوقفة من أجل التسوق . لذلك فقد أسرعت نحو مكان الانتظار واعتبرت نفسي محظوظاً .

شيء جميل جداً من أجلك

وعــندما ســرت نحو الإفريز ، أضيئت الأنوار الخلفية لسيارة السـيد "تشـيفي" ، واستطعت أن أرى ذلك الرجل الهرم الضئيل الذي يقــود الســيارة ، والذي كان يعاني من مشكلات كافية مع الانتظار ؛ مُرتبك الآن لمجرد التفكير في أنه لا يملك مكاناً للانتظار . ولم أشعر بالذنــب لأخــذي مكاناً اعتقدت إنه لا يريده ، ولكني بسرعة شعرت بالأســف من أجله ، ورجعت عدة خطوات عائداً إلى سيارتي . وفي نفس الوقت ، احتفظت بالبقاء هناك ، وبدأت السيارات التي تقف خلفة فــي إطلاق نفيرها بلا رحمة ، وجذبت الانتباه ، وبعدما ابتعد أخيراً . وضع شاب نفسه أمامي فجأة وقال بصوت عالٍ بالقدر الكافي ليسمعه كــل الموجوديــن فــي "المجمع" : لقد رأيت "تواً" ما فعلته مع الرجل العجــوز ، وأعتقد أن هذا الأمرَ كان مُقززاً . ولقد ذهلت وحاولت أن أفسرله الأمــر ، ولكنه استمر في انتقادي بقوة أمام العابرين . وبعض منهم يعرفني ، قائلاً بأنه لم ير تصرفاً أكثر لا مبالاة مثل هذا من قبل ثم انصــرف ، جريت وراءه راغباً في تفسير ما حدث ، ولكنه صرخ قائلا "اخــرس ولا تتكلم معي" وقد جعلني هجومه أشعر بالضجر ، والخوف . والتقزز ، وقد استغرقت وقتاً طويلاً للتخلص من هذا الإحساس

والحــياة دائمــاً لا تتفق مع العقل . وأبعاد تجاربنا غير منطقية تمامــاً فــبعض هــذه الأبعاد الإيجابية فيها الرومانسية ، والعاطفة . والمغامــرة ، والمعجــزة ، والمصادفات ، والأشياء المجنونة ، فهي تعطــي لونــاً لحياتنا . ولكن بعض السخافات تكون عصبية ، خاصة ردود أفعال الناس العاطفية والسلبية حيالنا ، والتي ليس لها أي أساس في الحقيقة ، وبطريقة أكثر تحديداً ، فأنا أتكلم عن النقد وعن الهجمات الشخصــية علينــا لأشيــاء لم نفعلها ، أو على الأقــل ، لا نقصد أن نفعلها ، أو لدينــا مُبــرّر لعملها .

الخطأ رقم # ٥ : التعقل لحظة الاندفاع

وعـــندما يعـــتقد الناس بأننا قد تعدينا عليهم أو هددناهم ، وهناك صوت داخلي يخبرهم بسرعة أن يقيموا نزاعاً بأي ثمن ، وهذا النزاع يكون قوياً ، ولكن في بعض الحالات ، مع هؤلاء الذين تهتم بهم هنا ، فهـو الصوت السريع للغضب ، والرغبة بالانتقام ، والذي يعجز هذا الصـوت ، وبدلاً من الهروب منهم ، يهاجموننا ، فزميلتك في العمل تـثور عليك بسب معاملتك لها ، بالرغم من أنك تعاملين كل العاملين في المكتـب بـنفس الطريقة المحترمة . فبمجرد نشر صديق خبر أنك قمت بفعـل شـيء مــا بدافع أناني وشرير ، في حين أن الحقيقة توضح أنك تصـرفت صراحة ، ويعرفون أي أثر للأنانية ، كأن تقف بالصدفة على إصبع قدم أحد أفراد عائلتك ، وأنفجر فيك كأنك قمت بعمل هذا عن عمد.

نحن لا نستطيع أن نتوقع متى يهاجمنا الناس بتهور ، أو الشكل الذي سيتخذه هذا الهجوم ، فقد ينتشر غضبهم ويزول بسرعة ، تاركاً إياهم غاضبين ومتراجعين ، أو قد يرفعون ضدك قضيه قانونية ، وقد يـتحدثون مــع الآخريــن عنا أو يتشاخرون معنا وجهاً لوجه ، وقد يهاجمونـنا بعــنف مــثل المدافــع التي لا ضابط لها ، وترتد عواطفهم المتفجرة وهتافهم الأعمى في مواجهتنا ، وقد يتهيجون ببساطة ويطعنوننا في الظهر غدراً ولا يهم طريقتهم عندما يهاجمون شخصاً بتهور ، فتشعر بأنهم قد قاموا بتشويه شخصيتنا واسمنا ، وهددوا سمعتنا .

ومــثل هــذه الهجمــات ، مهما كان نوعها ، تتركنا مجروحين ، ومهدمين ، وخائفين ، وغاضبين . وبالطبع ، كأشخاص لطفاء ، فنحن لا نثأر عن طريق غضبنا على الذين وجهوا لنا الاتهام ، وقد نبوح للآخرين على أمل أن نكسب تأييدهم ولكن مع هؤلاء الذين يبادروننا بالكلام نتحكم في استجاباتنا ، وبجميع النوايا الحسنة ، نحاول شرح ما حدث بالفعل .

وحـــتى نتأكد ، فلدينا أسبابنا الخاصة لنكون عاقلين . فنحن نريد منطقنا الهادئ أن يهدئ مهاجمينا وأن نستوعبهم وهم يقدمون لنا سيلاً من الأسباب ليبررون هجومهم ، لذلك فنحن نريدهم أن يروا الأسباب الوجيهة في سبب عدم تبريرنا لأفعالهم ، وفي نفس الوقت ، فكما يبدو الناس لنا غير منطقيين في مثل هذا الوقت ، ولكن لطفنا يُصرّ على أن نمـــنحهم مَـــيْزة الشك ومعاملتهم على أنهم ناصحين ، بدلاً من تحدي دوافعهـــم أو الافتراض بأن هناك شيئاً خاطئاً في تفكيرهم ، وبعد ذلك نأمل عن طريق كسب قضيتنا منطقياً ، أن يُعترف بسلامة منطقنا وأنّا نقيم أُسساً مقبولة لسلوكنا في المستقبل .

والـــتذرع بدفاع منطقي في مثل هذه المواقف هو خطأنا ، ولكن بمـــا أنه الامتداد المثالي لظروفنا ويظهر الأمر السليم الذي نقوم به ، فمن الصعب بالنسبة لنا أن نراه خطأ . ولذلك فقبل الاستمرار ، انظر لماذا يتصرف الآخرون كذلك ؟

أسباب توضح : لماذا تُعْتبر العقلانية خطأ ؟

لا تجدي الاستجابة العقلانية مع التهور

الـــتعقل لا يقلل الفجوة جدياً بين الأحداث الحقيقة وتهور هؤلاء الذين يهاجموننا ، فاستجاباتنا تعتمد على الافتراضات الخاطئة ، ونعتقد بأننا لـــو أوضحنا الأمـــر ، فسيفهم مهاجمونا فجأة ، ويسقطون تهمهم لنا ، ونعتقد لو أننا عقلانيون ، فانهم سيكونون عقلانيين ، ولو شرحنا سبب قيامـــنا بمـــا فعلـــناه وبالـــرغم من ذلك فمازالوا على خلاف معنا ، فسيكونون سعداء لأنهم اتفقوا على عدم الاتفاق وهذا يشبه التفكير لدى

الخطأ رقم # ٥ : التعقل لحظةَ الاندفاع

طفل انتابته نوبة غضب ، فنحن نخطيء في التقدير : نحن نراهم على غير حقيقتهم ولكن كما نحب أن نراهم ، ونحسب هذا عقلانية ، فالدفاع عن أنفسنا بهذه الطريقة شبه محاولاتنا صيد المحيط في شبكة.

مهاجمونا غير مهتمين بسماعنا ندافع عن أنفسنا

فمطالبهم الفورية هي أن يعرفوا أننا نسمعهم ، وأننا نقدر آلامهم ، وأن نتفهّم أن لديهم الحق في أن يغضبوا ، وعندما ندافع عن أنفسنا ، فإننا نتجاهل هذه الاحتياجات ، وهم يعرفون ذلك ، فهم يريدون منّا أشياءً محددة ، ونحن نقول لهم شيئاً لا يريدون سماعة ، ولذا فهناك .. .. فجوة بيننا وبينهم .

التعقل هو شكل من أشكال قمع الغضب

فنحن غاضبون ، وهم يعلمون ذلك ، ولو أننا اقتربنا منهم ، وكلمناهم على أنهم نالوا منا ، فسيعرفون أنهم كانوا مُغْضبين لنا ، لو لم يكونوا ساخطين . وبما أننا لطفاء ، فنحن نتصرف بهدوء كما لو أننا لسنا غاضبين ، ونحاول الدفاع عن أنفسنا ، ولذلك يتم دفن غضبنا والخلاف ، وينتهي ، وبدون حل .

وكمشكلة أيضاً ؛ فإن قصدنا الحسن ، واستجابتنا المنطقية لا تفشل فقط في حل الخلاف ، بل تهدف أيضاً إلى جعل الخلاف أسوأ والخسائر أعظم ، إن الغضب قد ينجم عن حوارنا الدفاعي ، وإهداء الذين يتهموننا تهماً جديدة ، وَأن يَصدْ مُوننا بقوة أكبر ، فمعرفة أن جهودنا لا تفيد ، يجعلنا أكثر جدية للتغلب عليهم بعقلانية أكثر ، خالقين فجوة كبيرة بيننا ، وأن المسافة والخسائر أصبحت كبيرة جدا ونشعر بأننا فشلنا ، وربما تتمزق العلاقة معهم أو نقضي عليها .

شيء جميل جداً من أجلك

استجابة مختلفة للتهور

هل أنت مقتنع بأن التفكير في الاستجابة للهجمات المتهورة غير مُجدٍ؟ هل تريد طريقة فعّالة بديلة للاستجابة ؟ ولو أن الأمر كذلك ، فالخطوة الأولى : حتى قبلما تعرف ما تضعه في مكانه هو أن تقرر أنك لن تدافع عن نفسك بعد الآن ، وبعد ذلك تحفظ عن ظهر قلب أو تذيع جملة مثل هذه :

"إن التعقل إذا واجهه تهور يؤدي أكثر مما يفيد ، ولذلك فمن الآن لن أفعل هكذا .

ولو أنني دافعت عن نفسي ، فساجعل الأمور أكثر سوءاً ، ولذلك ، فمن الآن فصاعداً ، لن أقوم بهذا"

وافترض أنك أخذت هذه الخطوة ، فأنت الآن في حاجة إلى ان تتعلم كيف ستجيب للتهور السلبي بطريقة لا تدع استقامتك سليمة فقط ، ولكن أيضاً تصلح علاقتك ، ابدأ بأن تلتزم بفهم هذه الهجمات ، وكيف أن استجاباتك في حاجة لأن يتم تشكيلها .

وفي البداية ، أنظر إلى خمسة أشياء تعرفها عن هذه الهجمات .

١. قد يهاجمك الناس لعدة أسباب :

- فربما فسروا خطأ شيئاً فعلته على أنه ضار ويمثل تهديداً .
- يعانون من أزمة نفسية أو عاطفية مؤقتة (أزمة قلبية ، فقد العمل ، الطلاق ، أو ما شابه ذلك) الأمر الذي شوّه ملاحظاتهم عن الواقع .
- عدم الاتفاق مع أفكارك التي عبّرت عنها في العواطف ، أو السياسة ، أو الدين ، الأمر الذي يؤدي إلى عدم قدرتهم على التفكير السليم أو أن يسيطروا على مشاعرهم .

الخطأ رقم # ٥ : التعقل لحظة الاندفاع

- يجدونــك تقف في طريق مصالحهم ، فأنت ببراءة : الشخص المخطئ في المكان السيئ في الوقت الغير مناسب .
- أن يغضبوا بسبب أخبار تَلَقَّوْها منك .
- ينقلون لك مشاعر الذنب أو الغضب التي تحثها فيهم .
- يشعرون باستياء حيال أنفسهم ولكن لا يستطيعون لوْم أنفسهم .
- يريدون شيئاً منك لا تستطيع (أو لا تريد) إعطاءهم إياه .
- يعــتقدون أن لديك سطوة عليهم ، وأنت بذلك تقرع مخاوفهم بخصوص عدم كفاءتهم .
- يريدون التحكم فيك وأنت ترفض أن تدعهم يقومون بذلك .
- ينظرون إليك على أنك مثالـــي وأنت تخيب آمالهم الغيــر واقعية .
- يحكمون عليك مسبقاً بناءاً على جنسك ، أو نوعك أو توجهك الجنســـي ، أو الســـمات الجســـدية ، أو شيء أخر ليس من المفروض أن تُحاسب عليه .
- يتناولون عقاقير تجعلهم مضطربين وغاضبين .
- أن يكونوا مرضـي عقلين ، مدمنين ، أو ضحايا مدمرين لعنف خطـــير جعلهـــم غاضبين بطريقه مستمرة ، ويتصرفون بناءاً على ذلك .

٢. تحديـــد أسباب الهجوم قد يساعدك على الاستجابة بطريقة أكثر بـــراعة . عادة ما تنبثق الهجمات المتهورة عن مجموعة من المصادر ، لذلك فإلقاء اللوم على السبب ليس دائماً بالأمر الهين ، ولكنه مهم ، لأن الأسباب المتنوعة تثير استجابات متنوعة ، وعلى سبيل المثال ، فالهجوم الـــذي يـــنجم عـــن ســـوء تفاهم بسيط ، يحتاج إلى استجابة تختلف عن الاستجابة لسوء التفاهم الناجم عن مرضٍ عقلي ، وكذلك فعندما تعرف ما

يكمن وراء رد فعل عاطفي قوي ، تصبح الأحكام التي يصدرونها أقل إزعاجاً وأسهل في التحكم ، ومتى تتم مهاجمتك ، فلابد أن تسأل نفسك الأسئلة الآتية ، لماذا حدث ذلك ؟ ما الذي يحدث هنا ولا أعرفه ؟

٣. بالرغم من أن اتهامات متهميك منافية للعقل ، ولكنها ذات معنى بالنسبة لهم . لسوء الخط ، فأنت عادة ما تتعامل مع اختلال وظيفي ثنائي : (١) هجمات لا عقلانية ، (٢) اقتناع المهاجمين أنهم كانوا منطقيين وبمجرد أن تفهم ذلك ، تستطيع التصرف معهم بصبر وبجهد وبفاعلية أكبر . ولذلك فمن المهم أن تكون حساس حيال هذا الأمر عند تعاملك مع أصدقاء لا تريد أن تخسرهم .

٤. يشعر الذين اتهموك بالاذى ، ويصبحون خارج نطاق السيطرة ، إن فهم ذلك قد يساعدك بالا تأخذ هذا الهجوم على محمل شخصي ، وتبالغ في رد فعلك ، فما فعلت قد يفجر الهجوم ، ولكن استيائهم ، وخوفهم ، واضطرابهم العاطفي هو السبب في ذلك وليس أنت ، إن ملاحظة هذا أمر هام لأنك لا تريد لا تعطي تهوراً أي اعتبار أو قوة أكثر مما يستحق ، وأخر شيء تريد فعلة هو أثاره ردود فعلهم العنيفة ، والتي إن لم تتفاقم مثل كل أنواع الغضب فستخمد بسرعة شديدة .

ولا أقترح أن تقبل السلوك المختل ، أو نترك المتنمرين يتغلبون عليهم ، وأن مهمتهم ببساطة بأن تركز أولاً على استيائهم وقلقهم ، وسواء تعديت عليهم أم لا ، فقد تصرفوا بسلبية ولابد أن تفكر في ردود أفعالهم بجدية ، وهاهنا الهدف : فإن شعورهم بالإهانة والاضطراب العاطفي ليس في نفس مستوى التُهم المتهورة التي ألقوها عليك ، وبما أن الجرح والغضب يسبقون التهمه ، فأنت تحتاج إلى الاستجابة إلى المشاعر قبل أن تتولى أمر التهمة نفسها .

٥. أنت مشترك في عملية ديناميكية ، حيث تعتبر الحساسية والتوقيت والمرونة أشياء مهمة ، تحتاج هذه العملية منك دائماً أن

الخطأ رقم # ٥ : التعقل لحظة الاندفاع

تحـدد مشـاعرك وتقرر كيفية التعبير عنهما ، وتتطلب منك أيضاً أن تقـرر التغـيرات الوقتية لحالة مهاجمك العاطفية ، والتي نجمت عن استجاباتك ، بالإضافة إلى أنها تُعني تمييز ما يستطيع مهاجمك القيام به حيالك في أي وقت ، ومن ثم تحدد متى تتحدث ومتى تتراجع .

تـحـذيـر

ومـبكراً ، دقـق فـي استنتاجك القائل بأن متهميك متهورون ، وهذه الهجمات تلقيك بعيداً ، وتهدد مصالحك الشخصية ، والتي تشعر بأنك فـي حاجة إلى حمايتها ، لذلك فمن الممكن أنك قد بالغت في رد فعلك ولنك أخطات في تقدير الكم المسموح به من التهور ، فأنت مقتنع بأنهم يضـعون استنتاجات لم توضع في الحسبان ، ولكن لو راجعت حكمك قبل مواجهتهم ، فقد يوفر هذا عليك كُلاً من : الإحراج ، ويحافظ على علاقات هامة كذلك .

ولـو أن هؤلاء الذين هاجموك يبدوا أنهم يسيطرون على أنفسهم وتعـتقد أنهـا حالة بسيطة من عدم التفاهم ، فقد تكون قادراً على أن تعرف بسرعة ما يحدث ، فقد تقول ، أنا أسف ، أعتقد أنني قد أربكتك ، وربمـا تستطيع التحدث بخصوص هذا ؟ أو "أنا أحتاج إلى توضيح شـيء ما ، هل لاحظت أنني أعني كذا وكذا ؟ وستتعلم بسرعة كبيرة مـا إذا كان هذا مجرد سوء تفاهم بسيط ، ولو كانت الاستجابة نعم ، هذا ما عنيته ، فقد اعتدت أن أتحدث بخصوص كذا وكذا" ، وقد تُحلّ المشكلة بعد ذلك مباشرة ، ولكن لو المسألة مسألة تهور ، فقد تحصل علـى مـزيد من الألعاب النارية ، ولن ينقذك أي قدر من التفسيرات البارعة الحريصة .

أنظـر إلى علامات أخرى : هل لدى الذين يتهمونك تاريخاً من التصـرف بهذه الطريقة ؟ هل يظهرون لا مبالاة كاملة بجانبك ؟ هل

هم غير راغبين في الاتفاق على عدم الاتفاق ؟ أو هل هم مهتمون فقط برؤيتك معانداً ولا يتم تصديقك ؟ وبعد الهجوم ، هل يريدون التصرف كما لو أن شيئاً لم يحدث ؟ هل يتناولون عقاقير ينجم عنها سلوك متهور ؟ وهل يصل الناس التي تحترم ذواتها إلى نفس النتائج التي توصلت إليها ؟ لو كانت إجابتك "نعم" لأي من هذه الأسئلة فأنت من المحتمل انك تتعامل مع هجوم متهور .

ومع ذلك ، فقد تكون مخطئنا ، وربما تستطيع أن تسأل أطرافاً أخرى ليستمعوا إلى جانبي القصة ، ويُصدرون حكمهم ولو أنهم استنتجوا أن متهمك لديه الحق في أن يكون غاضباً منك ؟ وفهمت قصدهم ، تستطيع الاعتذار وإصلاح علاقتكم ، ومن ناحية أخرى ، فلو أنهم أكدوا حكمك وبأنك قد اتُهمتَ خطأ ، تستطيع أن تبدأ الحوار بثقة أكبر .

البدء في عملية بديلة

بما انك الآن على وعي كامل بالهجمات المتهورة ، فلم تشعر بعد الآن بأنك مُلزمٌ بالدفاع عن نفسك ، ولكن هذا ليس كافياً . فلابد أن تتعلم أن تستجيب بطريقة تنقل ما حدث وبالتالي لا يتم فقط احترام الحقيقة ، ولكن إصلاح علاقتكم أيضاً . أنظر إلى السيناريو الأتي (والذي تستجيب فيه سيدة شابة ، وهي شخصية لطيفة ، لهجوم شخصي) :

تعمل "ماري" كسكرتيرة لنادي خدمات ، تتم فيه إعادة تنظيمية ، وإحدى مهامها هي إخبار الأعضاء ، من جانب لجنة التوجيه ، عن مهام اللجنة ، وفي يوم ما تلقت مكالمة هاتفية من عضو يحترمه الجميع كمهندس ، ولكن معروف عنه أنه من الصعب العمل معه ، وأخبرها إنه غاضب من المذكرة التي

وضعته بلجنة التسهيلات ، ولقد أوضح أنه يريد العمل في لجنه الميزانية وأصرّ على أن تقوم بنقلة .

وقــد أبلغته مباشرة عندما وافقت لجنة التوجيه ، بالرغم من أدائه ، على إنهم يريدون الاستفادة بخبرته في التسهيلات . لذلك فقــدت بدأت بشرح الأسباب التي أدت إلى وضعه في هذا المكان ، فقاطعهــا قــائلا : "لقد استخفوا برغباتي ، رافضين في أن يكونوا متعاونيــن" ، بــدأت "ماري" في شرح كيف أنه قد يروق له قرار اللجــنة . وقــد أخبرها بأنه يشعر بالسأم والضجر من هذه العملية الملعونة ، ورفع صوته قائلاً : "**قومي فقط بتغيير المهمة!**"

وبــدأت "ماري" بهدوء في ذكر سبب أنها لا تستطيع القيام بهــذا كســكرتيره ، فقاطعها وصرخ قائلاً : "**ضعيني في لجنة الميزانية!**" وكررت أنها لا تملك السلطة لعمل هذا ، وبدأت في شرح سهولة أن يقوم هو بتغيير هذا ، وبدأ في الصراخ موضحاً كــيف يتحكم فيه الجميع ، بما فيهم "ماري" ، الأمر الذي فاجأها وأربكهــا ، وقــبل أن تلتقط أنفاسها ، توعّدها وأغلق الهاتف ، شــعرت "مــاري" بالإهانــة ، والحيرة ، والغضب والسخط ، ووجدت نفسها في مشكلة .

والآن ، ضع نفسك مكان "ماري" ، وتخيل أنها أنت الذي تلقيت هــذه المكالمــة الهاتفية العاصفة ، ضع في ذهنك الخمسة استنتاجات والتي نظرت إليها تواً :

١. الهجمات المتهورة قد تصدر من مصدر واحد أو من عدة مصادر.
٢. تحديد مصادر التهور قد تفيدك في الموقف بفاعلية أكبر .
٣. يعتقد هؤلاء الذين يهاجموك أنك عاقل !

٤. شـــيء ما مزعج وغاضب بداخلهم بسبب هذه الهجمات وليس شيئاً ما بداخلك .

٥. الحساسية ، والتوقيت ، والمرونة أشياء هامة .

تـــأكد في عقلك أن هجومك ضار بالنسبة لك ، وله ، ولناديك ، افـــترض أن هدفـــك الأساسي هو إيجاد احترام متبادل ، وعلاقة عمل معـــه ، والآن اتبعنـــي من خلال خطوات متعددة تجاه هدفك بطريقة تختلف عن الطريقة التي أتبعتها ماري .

الخطوة ١ : خذ بعض الوقت لتهدأ

هدفك الأساسي هو عدم السيطرة على مهاجمك أو الدفاع عن نفسك ، ولكن السيطرة على رد فعلك حيال الهجوم المشروع فقد يكون خارج نطـــاق الســـيطرة ، ولكـــنك أيضـــاً غاضب وتشعر بالضيق ، وربما مصـــدوم ، لذلك تستطيع أن تقول لنفسك ، اهدأ ، لتدعه يفرغ البرقَ والـــرعد ! وعـــندما تهدأ العاصفة ، تصبح أهدأ وتحظى بجو أصفى تســـتطيع أن تجيـــب مـــن خلالـــه ، وأنت لا تريد أن تصبح صامتاً بخصـــوص مشاعرك للأبد ، وبالطبع ، فأنت لا تريده أن يعنفك أكثر وأكثر ولكنك تدرك أنه من المهم أن تحلّ النزاع بفاعليه بدلاً من حله فورياً ، والوقت في صالحك ، لذلك تستطيع أن تهدئ نفسك ، وتستمعه باختصـــار ، وعـــندما يعطـــيك الفرصة لتتكلم ، أعرف أنه سيفاجئك وسيطلب منك دقيقة للتفكير .

ولـــو إنه غير راغب في سماعك واستمر في لومك ، فقد تتبعه بقولك (أريد أن أسمعك ، ولكن أريد أن تهدأ) . وأن استمر في لومك وأثـــناء الـــتقاطه لنفسه تستطيع أن تتدخل وتقول ، (دعني أرى ما إذا كنـــت فهمـــت ما قلته ثم ما سمعته) . وأن لم تدعه يقوم بهذا ، أو أنه

متهورٌ تستطيع أن تقول (أنا لا أحب أن يكلمني أحد بهذه الطريقة ، فسأطلب منك أن تتوقف ، وأن كان خارج نطاق السيطرة فهو غير قادر على التوقف ، وربما تريد التراجع وأن تطلب منه أن يتصل بك مرة أخرى وهدفك الرئيسي في هذه اللحظة هو أن تلطف الجو المكهرب وتسيطر على نفسك ، (وأن تمت مهاجمتك بخطاب أو سمعت اتهامات مستهلكة ، فأمامك القليل من الوقت لتهدئة نفسك) .

الخطوة ٢ : تَفاعَلْ مع مهاجمك عاطفياً

وان تكون مرهفاً تجاه مشاعره ، وكشخص لطيف تبدو بصورة طبيعية ، ولكن لا تتحمل المسئولية عنه أو تحاول حل مشاكله ، ولا يعني هذا أيضاً أنك تشعر بالأسف له ، أو أن تُعَبِّرَ عن الشفقة ، أو كما ينجم عن التعاطف ، الانسجام مع مشاعره . فالتعاطف والتقمص العاطفي استجابتان مختلفتان تماماً .

والتقمص العاطفي يتضمن تصعيداً للاستجابات التي تستطيع من خلالها أن تتحرك من مستوٍ إلى أخر كما لو أنك تصعد درجات السلم ، ضع نفسك في موضع ترتبط فيه بمهاجمك بفاعلية أكبر وتقارب أكثر .

انظر للأسباب من منظوره :

على المستوى الأول ، يتطلب التقمص العاطفي منك أن ترى الأشياء من منظوره ، وبمجرد أن تسيطر على ردود أفعالك العاطفية ، استخدم خيالك لتقف في مكانه وفي نفس موقفة ، وحاول أن ترى الأشياء من خلال عيونه ، لو أن هذا ممكناً . وهذه هي الخطوة الأولى للفهم .

ابحث عن الشفقة

على المستوى الثاني ، التقمص العاطفي هو أن تحظى بالشفقة من أجله ، والشفقة تُعني (أن تعاني معه) والمسألة الآن هي أن تراه

كإنسان مجروح بسبب هذه المناوشة التي هي جزءٌ منك ، شخص يعيش بداخلك ، وهذا تحترمه وتعتني به بدرجة كافية لتعاني معه في ألمه .
وبالطبع فقد لا تكون ميالاً لتجرب ألمه ، فقد هاجمك ، وأنت تريد أن تهاجمه مباشرة ، أو أن تعنفه وتلومه ، وبالطبع لا تستطيع القيام بهذا ، ولأنك شخص لطيف وهذه العلاقة مهمة بالنسبة لك ، وتريدها أن تنجح ، وتريد هذا اللوم ، والذي سيشعرك بالإنصاف للحظة ، ولكن هذا لن يجدي في تهدئة روحه أو تحسين سلوكه . وفي الحقيقة ، فسيجعله هذا دفاعياً أكثر . ولذلك لا لمشاعرك القوية وهدئ نفسك ، وأنت الآن تستطيع الاستفادة من الغرائز الجيدة لتعتني بهؤلاء اللذين جرحوك وحشدوا كل إدراكهم ، وموهبتهم ، والشفقة لتكون قادراً على أن تشعر بألمهم ، ومرة أخرى ، فأنت غير مطالب عن طريق الشفقة ، لتشجع رد فعله أو لتدعه يتغلب عليك ، ولكنها فقط مسألة أن تكون راغباً في أن تتفهم وتشعر بالقوة المخيفة للألم الذي يشعر به .

وحتى تجد الشفقة ، لابد وأن تستمع بحرص للكلمات التي يستخدمها ، والأهم ، أن تنتبه للمشاعر التي تكمن وراء كلماته . وتستطيع أن تكتشفهم من خلال النغمة ، المطبقة ، والمضمون العاطفي في صوته ، (وعندما يكون حاضراً ، تستطيع أيضاً أن تلاحظ تعبيراته الوجهية ولغة جسده وقد لا يكون هذا سهلاً ، حتى لو أنك حاولت أن تسمع ما يشعر به ، فضجيج الأصوات التي تصاحبك قد تدعو لتصيغ دفاعتك ، وقد يتطلب هذا منك مجهوداً لتدعهم يعرفوك كما أنت في هذه اللحظة .

اعكس مشاعره له مرة أخرى

على المستوى الثالث للتقمص العاطفي ، تستطيع أن تعكس مشاعره له مرة أخرى ، ولو أنك قادر على أن تهدئ غضبك ، واستمع لقصته وتجنب الدفاع وتعرّف على ألمه ، ثم بعد ذلك دعه يعرف أنك مُدْرِك

لقلقـــة ، وعن طريق القيام بهذا ستجرده من العديد من أسلحة غضبه لأنه سيعلم أنك تأخذ الأمور بجدية وتؤمن بأنه يستحق وقتك واهتمامك .

ومـــن المهـــم عـــند هذه النقطة أن تفرق بين أن تعكس مشاعر الأشخاص وأن تتكرر كلماتهم ، وكما دونْت من قبل فأحياناً يكون من الضـــروري أن تلخـــص ما يقوله الآخرون لتتأكد من أنك قد سمعتهم بطـــريقة صحيحة وأن تدعهم يستمعون لك ، ولكن المسألة ليست أن تكـــرر الكلمات ، ولكن لتعكس ، كما لو أنك مرآة بَشَرِيَّة ، المشاعر القوية التي تحت هجماتهم .

ولـــو أنك ستعكس الكلمات التالية (والتي ذكرناها في توضيحنا) وقال لك : "لقد عاملتني بطريقة سيئة" فستقول لـــه : "لقد سمعتك تقول أننـــي عاملـــتك بطريقة سيئة" . فلو قال لك : "أنا مُصِرٌ على أن يتم وضـــعي في لجنة الميزانية" فستجيب قائلاً : "أنت تُصرّ على وضعك في لجنة الميزانية" .

ولكـــن هـــذا لـــيس تقمصاً عاطفياً ولكنه لعبة كلمات سيقودك إلى لاشيء ، وقد يجعله هذا أكثر غضباً ومقاومة ومن ناحية أخرى ، لو أنك عكســـت مشـــاعره ، فسيشـــعر بأنـــه قد سمع وتم تقديره وسيكون أكثر استعدادا لسماع ما قلته توا ، فالتقمص العاطفي في هذا المقام يبدو كالتالي :

أنت غاضب (الشعور) بسبب الطريقة التي عاملتك بها .

وليس

أنك قلت : "أنني عاملتك بطريقة سيئة" .

أنت مستاء (شعور) ، لأنك لست في لجنة الميزانية .

وليس

لقد سمعتك تقول : "إنك تريد أن تكون في لجنة الميزانية" .

شيء جميل جداً من أجلك

وهــناك طــريقة لتعكس المشاعر ، خاصة عندما تكون حديث العهــد بالممارســة ، وأن تــبدأ إجابتك بالكلمات الآتية ، أنت تشعر بالغضب .. .. والحنق .. .. والإحباط .. .. والأذى .. .. ومهما كان الشــعور ، فانــت لا تريد أن تبدأ كل جملة بهذه الطريقة ، ولكن لو لحقتْ هذه الجملة بذهنك فستجعلك تركّز على ما تحاول عمله .

لو أنك قرأت وعكست استياءه بطريقة سليمة ، فقد يقول لك (هل أنــت مــتأكد أني مستاء ؟) لو أن الأمر كذلك فدعه يعرف أنك تفهمه وتعطــيه الإذن بالتعبير عن مشاعره أكثر من خلال سياق من القول . ولــو انكــر كونه غاضباً أو أنه بطيء في فهم اندفاعك ، فببساطة قد تريد أن تقول : "لقد سمعتك وفهمت" .

تأييد مشاعره

علــى المستوى الرابع للتقمص العاطفي ، تأييد مشاعر مهاجمك عن طريق قبول تجربته ، ومرة أخرى ، لا يعني هذا أنك تتفق معه ، ولا يتطلــب منك هذا أن تخبره ، (أعرف بالضبط كيف تشعر) (حتى لو أنك تعرف أو لا تعرف) ولا يعني هذا أيضاً أن تعتذر له ، فالاعتذار يصبح مناسباً عندما تتعدى حقيقة على شخص ما ، وهذه ليست الحالة هــنا ، إن تأيــيد مشــاعره يعني ببساطه قبول تجربته كشيء حقيقي ومشروع وأن تخبره بذلك ، وهذا يتضمن قول أشياء كهذه :

من الصعب أن يتم وضعك في لجنة التسهيلات بدون تفسير ولا عجب أنك غاضب .

تــــريــد أن تكــون في لجنة الميزانية ، أستطيع أن أفهم لماذا تشعر بالاستياء .

الخطأ رقم # ٥ : التعقل لحظةَ الاندفاع

إن فهمتها بطريقتك ، أعتقد أنني سأكون غاضباً أيضاً .
أنا متأكد أنني لا أستطيع تقدير ما تمر به .

لاحظ الفرق بين التقمص العاطفي والاعتذار غير الملائم : "لقد كنا مخطئين بأن نضعك في لجنه التسهيلات وانظر كيف تختلف أيضاً عـن الدافع العقلاني والأخلاقي ، فلقد تم وضعك في لجنة التسهيلات لأنك ذو خبرة ولابد وإلاّ تغضب منا" .

وهؤلاء الذين يدرسون المهن المعاونة ، عادة ما يتفقون على ان الـتقمص العاطفـي يشـكل ٩٠% مما يتطلبه نزع الأسلحة وإصلاح الـعلاقات مع هؤلاء الذين جرحوا ويشعرن بالغضب . نتوقع التقمص العاطفـي مـن المستشـارين والموظفيـن الاجتماعيين والممرضات والأطـباء ، ورجـال الديـن ، والمعلمين ومع انتشار علم النفس منذ الخمسـينات ، يعرف كل شخص تقريباً ما هو كلاً من الأنا والبارانويا ، وقـد انتشـر الاقتـناع بأن كل فرد يريد تطوير قدراته التي يتطلبها التقمص العاطفي .

ولـو أنـك تسـتطيع (١) تحديد مشاعر مهاجمك ، (٢) تشعر بالشفقة حِيال غضبه وألمه ، (٣) أن تعكس له مرة أخرى ما تشعر به ، (٤) تؤيد مشاعره عن طريق قبول تجربته ، فستريح جزءاً كبيراً من حلمة العاطفي وسيصبح الاتصال به أسهل ، وقد يؤدي هذا إلى تصالح فوري ، وأن لم يجد هذا ، فلابد على الأقل أن تكسبك ثقته ، وبالتالي تستطيع في الوقت المناسب ، أن تناقش معه اللجنة التي سينضم إليها ، وبالطـبع ، فالـتقمص العاطفي وحده لن يجعله سعيداً بتعينه في لجنه التسـهيلات ، ولكـنه يتضمن احترام حريته ، فالتقمص العاطفي يثير

الاســتجابات الإيجابية منه ، وتتطور أكثر إلى حل النزاع أفضل من مجهوداتك للدفاع عن موقفك بعقلانية .

الخطوة ٣ : عَبِّرْ عن الأسى بخصوص ألمه

تمضــي بــك هذه الخطوة إلى أبعد من مجرد التعرف إلى مشاعره ، فهــي تدعه يعرف أنك أيضاً تشعر بالاستياء حيال ما جعله يشعر بهذا الشعور . (لقد كنت مجروحاً لأنك شعرت أنه قد تَمَّتْ معاملتك بطريقة سيئة ، وأنا آسف بخصوص هذا . ومرة أخرى فأنت لا تقول بأنك قد أخطأت في حقه أو أن هجومه له تبرير ، دَعْهُ يعرف أنه قد سُمِعَ وتمَ تقديــره ، وهاتان اثنتان من اهتماماته الرئيسية في ذلك الوقت ، وإن قمــت بعمل هذا ، تستطيع الاقتراب أكثر حتى تصل اللحظة التي يتم فيها سماعه ومعاملته بطريقة مختلفة .

وإن فسّر هذا بطريقة خاطئة ، فبدا له تقمصك العاطفي وحزنك وحســب الأمر على أنه كموافقة أو اعتذار له ، أو رغبة لديه في أن ترى الأمور بطريقته هو ، ولم يستمع إلى محاولاتك لتوضيح ما يعنيه ، عــندئذ ، يمكــن أن تقول شيئاً كهذا : "أنت تتصرف كما لو أنى أتفق معــك فهذا لا يحبطني . فأنا أشعر بالأسف لما مررت به ، ولكننا لو سنعمل سوياً ، فلابد وأن أحصل على وعد منك بأن تحترم مقاصدي" .

وافــترض أنــك أخــذت أول ثــلاث خطوات (١) أخذت وقتاً مســتقطعاً (٢) عملــت مــن خلال مستويات التقمص العاطفي ، (٣) عــبّرت عــن حــزنك بمــا سببه لك من الألم ، فقد وضعت الأساس للاحترام المتبادل ووسيلة للحوار المتحضر ، ومن الممكن أن تكون قد حــرّرته ليفيق من أحاسيسه ويعتذر ، ومن الممكن أنك لم تفعل هذا ،

فلو كانت هذه هي الحالة ، فسيصبح التصالح والحل أصعب بكثير ، لذلك فهـذه الخطـوات الأربعـة التالـية تصبح أكثر تعقيداً أو مشكوكا فيها ، وتتطلـب مهارات التذكر ، فربما تحتاج إلى مراجعة هذا الفصل وإعادة السمع أو تمثيل المهارات الثلاثة الأولى ، قبل أن تنتقل إلى مكان آخر .

الخطـوة ٤ : أطلب منه أن يشترك معك في تبادل مستمر للمشاعر

فـي مـرحلة مـا ، بمجرد أن تشعر بأنك قد هدأت ، وهذا مما يمهد الوصـول إلـى وسـيلة للأمانة والاحترام ، عندئذ تستطيع أن تفتح موضوع اتهاماته الغير عادلة ، والتي تجعلك غاضباً ، والوصول إلى هـذه المـرحلة يتطلـب منك وقتاً ، وربما لا تريد القيام بهذا في هذه المحادثة ، وأن عاجلاً وآجلاً ، بالرغم من هذا ، لو أنك قد حاولت أن تصـل إلى حلٍ مُرضٍ يُشكل أساس علاقة عمل سليمة ، فسيكون من المهم أن تُعبّر عن الجانب السلبي من تجربتك معه .

وتسـتطيع أن تقترح بأن تبدأ أولاً ، فلو شعرت أنه من المهم أن يعـرف موقفك وكيف تشعر حيال هذا النزاع ، قل هذا مباشرة ، ولو اعـتقدت أن هـذا النقاش المُتَحَضّر هامٌ من أجل الوصول إلى حلٍ ، فأخبره ، وقد تقترح أن يستمع كلاكما للآخر بدون مقاطعة ، ولو وافق علـى هـذا عندما تنتهي من إخباره بمشاعرك ، أدْعُهُ ليخبرك كيف يشـعر حـيال مـا قلته ، وهدفك هو إنشاء نموذج للاستماع ، لذلك تستطيع أن يتفهم كلاكما الآخر عاطفياً مثل موقف كل منكما .

إن اتخـاذ هـذه الخطوة عندما يكون كلاكما هادئاً ، فهذا شيء رائع ، لذلك تحتاج لأن تعرف ما يحدث لكما فهل ما زال في ثورة ؟ وهـل هدأت الثورة بداخلك ؟ وهل حلقك مسدود أو استرخي ؟ إستمع

إلى ذاتك ، يستطيع أن يخبرك ما إذا كنت متحرراً من سيطرة الخوف ، والاستياء ، والخنق والارتباك ، أو الإحباط . وبمجرد أن أن تدرك ان كلاً منكما هادئ ومركز ، أخبره مباشرةً وبلطف بما يحدث بداخلك :

"لقد شعرتُ بالإهانة من هجومك ، سواء قصدت أم لا ، فغضبك جعلني أشعر بالتوتر ، ولا أعرف كيف أتكلم عنه .

ولابد وأن تكون صبوراً معي ، فلقد غضبتُ من تهمتك الخاصة بسيطرتي عليك ولا أعرف ماذا أقول .

لــديّ مُشــكلة أمــام التعامل مع حالة الأرتباك والاستياء ، فقد هاجمتني وذلك أغضبني منك .

ويســير المثال كالآتي : أخبره بما تشعر ، استمع إلى مشاعره أيضاً ، ثم بيّنهم له مرة أخرى ، وعندما يستجيب بما تشعر ، واستمع إليه مرة أخرى ولو أبقيت على التركيز في أن تكون صريحا مع مشاعرك ، ففي الوقت المناسب ، ستتاح لك فرصة أفضل لتحديد ما يهم كلاً منكما .

وقد تحاول في أي وقت أن تغير الموضوع ، لتجنب مواجهة ما قام بــه ، اسأله ليستمر في مناقشة الموضوع والتزم بالحقائق ، وبمجرد أن تتضــح مشاعر كلاً منكما ، اقترح أن تأخذ وقتاً لتستوعب ما سمعته وأن تمتص هذه التجربة ، وقد تريد أن تحدد الوقت الذي تتكلم فيه مرة ثانية .

الخطوة ٥ : أطلب استماع عادل لقصتك

لقــد استمعت إلــى قضيته ضدك باحتــرام ، وبمجرد أن تستمع إلى مشاعره ، فهو يحتاج إلى سماعٍ وفهمٍ موقفك كما فعلت معه ، وعندما تفكــر في أنه مُستعدّ لأن يكون عاقلاً ، فتستطيع النظر إليه في عينيه وتقول : "جانبي من القصة مُهمّ بالنسبة لي ، وأحب أن تستمع له" .

وإن أشار بأنه راغبٌ في ذلك ، تستطيع أن تبدأ في شرح قرار اللجنة ، سلطته وسلطتك ، فمن المنطقي أن نضعه في لجنه التسهيلات وإجـراء ما يلزم لتسهيل تعيينه ، وإن كان غير راغب في الاستماع إليك ، تستطيع أن تخبره بأن يتركك . وتستطيع أن تقول : "أنا أحترم حاجتك وحقك في أن يتم الاستماع إليك ، ولكن أحتاج أيضاً أن تقدرَني وتقدّر دوري في القصة" .

الخطـوة ٦ : إن لم يستطع الاستجابة بصورة إيجابية ، فربما تستطيع إيجاد جو من الاتفاق على عدم الاتفاق

الرغـبة في توضيح دورك في القصة قد يعزز تكرار رد فعله الأصلي ، وإن حدث ذلك ، فربما تحتاج بعض الوقت مرة أخرى ، وأن تتقمص عاطفـياً لتوضيح المشاعر . وقد يكون هذا كل ما تستطيع عمله حتى يصبح عاقلاً ، الأمر الذي قد لا يحدث أبداً . وتستطيع الاستمرار في البحـث عن التفاهم ، ومع هذا ، ففي ظل الافتراض بأن كلاكما يريد حل الخلافات ، وباستثناء إنه سيكون راغباً في قبولهم .

وإن أظهـر علامات على كونه عاقلاً ، ولكن مازال غير موافق ، ذكّـرْ نفسك بأن هدفك هو علاقة مبنية على الاتفاق ، ولكن بناءاً على اهـتمامك بالـتفاهم ، والـتفاهم المتبادل والأمانة ، لذلك فبعد أن تهدأ الأمور وتجد نفسك مازلت غير موافق ، فربما تتراجع ، "من الواضح إنـنا نـري هذا بصورة مختلفة تماماً . ولا عجب أننا في نزاع . وقد يستلزم الأمر تجاوباً من جانب كل منكما" .

عـندما تقول له هذا مباشرة وبهدوء ، فأنت تنقل له فكرة : "أن عـدم الاتفـاق شيء طبيعي" ، ومن المفيد أن يحظى كل منكما بآراء

مختلفة ثم التعبير عنها وقبولها . ومن الممكن ألاّ يكون قد تحدث معه أحد بهذه الطريقة عند تصرفه هذا من قبل ، فصراحتك المعتادة قد تُهدِّأ أيّ توتّرٍ مازال يمنعه من أن يفكر ملياً في نفسه ويري عدم عقلانية موقفه ، ويضع نقطة تحول ، وبالطبع ، فقد لا يحدث هذا .

وإلاّ ، فهو يُصعّد من جو التوتر ، ولا تعرف ماذا تفعل ، وتستطيع أن تفاتحه مره أخرى : ألا تأخذ مزيداً من الوقت لتفهم ؟ ، "من فضلك كن صبوراً معي ، أنا لا أعرف ماذا أقول وسأعود لك ثانية" .

وبما أنك تتعامل مع التهور ، فمن المهم أن تدرك أن وقتك ، وكل تقمصك العاطفي ، وكل تبادلك للمشاعر ، ومع إصرارك على التحلي بالصبر ، ورغبتك في حل النزاع ، وتفهمك لموضوعيتك ، فقد تُنجز منه القليل أو لا تنجز منه شيئاً .

ماذا لو أنك وضعت نهاية لمشاعرك بسوء المعاملة والإحباط ؟ وقد تدرك إنه يدين لك بالاعتذار ، لو أن الأمر كذلك ، عندما تحين اللحظة المناسبة ، تستطيع أن تخبره : "أعتقد أنك عاملتني بطريقة سيئة وتُدين لي بالاعتذار" . ولو كان قادراً على قول : "نعم ، لقد كنت مخطئاً وغير متعقل ، أنا آسف" تستطيع أن تقول : "شكراً" وتمد يدك له . (وفي العلاقات الشخصية فمثل هذه اللحظات قد تؤدي إلى دموع وعناق) وبالتالي تحظى علاقتكم بكل الإصلاحات المطلوبة .

وإن كان ما زال يريد التصرف كما لو أن ما يدعيه هو ما حدث ولم يعتذر ، فهناك القليل أمامك تستطيع عمله ، والاعتذار الإجباري ليس له معنى ، وقد يرفض حتى فكرة أنه كان له دخل في إيجاد هذا النزاع . في الحقيقة ، فقد يضع كل اللوم عليك ويُصرُّ على أنك مثل اللجنة تدين له بالاعتذار .

ولــو أن الأمــر كذلــك ، فأنت تحتاج إلى أن تقرر ما إذا كنت راغــباً أو غير راغب في العمل للوصول إلى علاقة عمل ، وتستطيع أن تخــبره ثانــية أنــك تأسف لإحساسه بأنه قد أسيئت معاملته وأنك ستحاول ألاّ تضايقه بعد ، ولكن لا تستطيع التظاهر بأن كل شيء على ما يــرام ، وفي النهاية ، تساهلت معه ، حتى لو لم تستطع أن تبتكر شيئاً ما عملــي ، أو أن تجعلــه يوافــق على عدم الاتفاق . والذي سيصبح من المؤسف ، على الأقل ، أن تعرف أنك كنت صريحاً مع نفسك ومعه .

الخطوة ٧ : دعه يعرف أنك لن تسمح بأن تتم مهاجمتك

حتى إن لم تتلق اعتذاراً ، لا تستطيع الوصول إلى التكامل في علاقتكم ، لــو أنــك اســتخدمت معادلة من ثلاثة مكونات (موجودة في الفصل الأخير) للتعبير عن غضبك :

عــندما تصــرخ فيّ وتتوعدني (هذا ما فعله) ، أشعر بالإهانة (كيف شعرت ؟) .

لأننــي لــم أقصد عن عمد أن أعتدي عليك ، ولقد استمعت إلى جانب قصتك باحترام . (فلماذا شعرت بالإهانة ؟) .

وإن تجاهلك ، واستمر في ثورته ، وهاجمك مرة أخرى ، اطلب منه بأدب أن يتوقف . وإن لم يتوقف ، تستطيع أن تجلس هناك وتدعه يوبخــك أو تســتطيع أن تتوقف عن الكلام معه . وبمثل هذه الوقفة ، فأنــت تظهر الاحترام لنفسك ، تحترمه أيضاً عند عمل ذلك ، أخبره مباشــرة ما تنوي القيام به ، وادعوه لإعادة بناء علاقتكم حينما يرغب في ألاّ يسيء معاملتك .

شيء جميل جداً من أجلك

طرق جديدة للاستجابة للهجمات المندفعة

عـندما يهـاجمك أحد بصورة خاطئة يمكنك اتباع الخطوات الآتية : ويمكن ترك خطوه أو تكرار أخرى أو أن تعيد تنظيمهم ، وذلك حسبما يتطلب الحوار :

- خُذْ بعض الوقت لتحصل على التوازن والهدوء .
- عَبّرْ عن التقمص العاطفي مع مشاعر وورطة مُتهمك .
- دعهم يعرفون أنك تشعر بالأسف حيال شعورهم بالجرح والغضب.
- شجع التبادل الثنائي للمشاعر .
- وإن أصبحوا مُحترمين ، أطلب منهم أن يستمعوا إلى جانبك للقصة.
- وإن كان ولابُدّ ، في النهاية ، أطلب منهم الاتفاق على عدم الاتفاق.
- دعهم يعرفون أنك لن تسمح بأن تتم معاملتك بطريقة سيئة .

وبـــلا شك فإنك ستواجه هجمات مندفعة في المستقبل كما حدث لــك فـــي الماضـــي . ومن الآن فصاعداً ، فلن يجب عليك أن تقدم تفســيرات منطقية في استجابتك لهم . ولن تحتاج أيضاً إلى تجاهل ، تتغاضـــى عن أو أن تنكمش مُرتعداً منهم . ففي كل وقت تستطيع أن تحـــدد قـــدر الجهد والوقت الذي تستحقه العلاقة وبناءاً على قرارك ، اســتجب دائمـــاً لمهمتك باحترام ، وعندئذ تستطيع أن توظف كثير أو قليلاً من هذه الخطوات بالقدر الذي يتطلبه إصلاح علاقاتكم .

فمجهوداتــك سواء كانت ناجحة أم لا ، ستجعلك تشعر بالرضا عن نفسك . وبالمناسبة ، وفي غمار المعركة ، بلا شك ، ستخرج عن شـــعورك ، وقد تتفوه بأشياء خاطئة ، أو تفشل في أن تقول كل أنواع الأشـــياء التـــي ترغب عاجلاً في قولها ، ولو أن الأمر كذلك فاعرف جـــيداً أنك قد بذلت جهداً ، وستكتشف طريقة جديدة للاستجابة بطريقة أكثر إرضاءاً وفاعلية عن محاولة الدفاع عن نفسك بعقلانية .

وستظل شخصاً لطيفاً .

الخطأ رقم # ٦

الكذب البسيط

> عيّـن مُديرك فجأة شريك جديد لك . وكل منكم مُنشغل بعمله المـنوط بـه أثناء الدوام ، ولكن كل مساءٍ ، تجلس بجانبه ، سـاعة تلـو الأخـرى ، لمـراجعة بعض التقارير المالية . ومكاتـبكم ليسـت مكـيفة الهواء ، ورائحة غرفتة خانقة ، ورائحة جسده تبعدك عنه ، وهو شاب صالح ويعمل بجد ولا تـريد أن تجـرح مشـاعره وبعد أيام قليلة يخبرك بأنه يُقدّر العمل معك .

بعـد زواجـنا بفترة قصيرة ، تقابلت أنا و"باربرا" مع زوجين لطيفين في حفلة ولقد دعانا على الفور إلى العشاء في منزلهم . وفي الليلة المحددة ، التهمنا المشهيات اللذيذة ، وذكر الزوج أن زوجته قد جهـزت لنا أكلة عائلية قديمة من البطاطس المهروسة وبأعلاها جبن شيدر مخصوص . وعند تقديم الوجبه كانت البطاطس مُتكتّلة وفاترة وبـلا طعـم . وبعـد إخلاء المنضدة من أجل الحلوى ، نظرت إلى المضيفة وسألتني (بالمناسبة ، ما رأيك في البطاطس ؟ فأجبت بلباقة) .

ونحن الإناس اللطفاء لا نكذب لكن نتجمل كثيراً لضرورات ، كإصلاحٍ بين اثنين في ظل ظروف تهديدية قد يتجمل الرجل من أجل

الحصول على فائدة ما ، أو لإنقاذ شخص ما تحبه من طلاق محتم أو مثل لسرى الحرب الذين يكذبون على الذين يأسرونهم . وقد نتجمل على الأشخاص المندفعين بخصوص أمور لا تعنيهم والأكثر شيوعاً فقد تخفي شيئاً من الحقيقة لتجنب الشّجار مع هؤلاء الأشخاص المُهمين بالنسبة لك . وبالتأكيد فستتجمل في أوقات ، كما تقول : "لتكسب مشاعر أناس لطفاء آخرين" .

وبدقة أكثر ، تكذب عندما تعتقد أنك لا تستطيع أن **تحكي** الصدق وتكون **لطيفاً في نفس الوقت** ، ولا شك أن هذا سلاح ذو حدين ، وهو كذلك ، إن لدينا مواقف اجتماعية تقدم لنا خيارين ، ويبدو كل منهما سيىء على حد سواء . وفي هذه الأنواع من المأزق ، كلا الخيارين ، لطيف وليس صريحاً ، وصريح ليس لطيفاً ، وهذا شيء يبدو غير مُكتملٍ ، ولكن عندما تقع في الفخ ولا تعرف كيف تهرب ، وكشخص لطيف تختار أن تتجمل برفق .

وهناك حقيقتان وراء هذه المآزق اللطيفة . الحقيقية الأولى : وهذه تحدث عندما يفشل الناس في الوفاء بالتزاماتهم نحونا أو لا يتناسبون مع توقعاتنا المعقولة ، فهناك عضو في جمعيتك التطوعية ، بالرغم من كونها شخصية لطيفة ، إلا أنها لا تؤدي واجبها ، والآخرون غاضبون ، والعاملون سوياً يفتقدون العادات والتقاليد الشخصية ويقودونك للجنون . وتجلس زوجتك في منزلك انتظاراً لعودتك من العطلة ، وعندما تعود تجد نباتاتك ذابلة وقطتك تتألم من شدة الجوع ، وفي هذه الحالات ، فنحن نلجأ للتجمل بألا نقول شيئاً ، ونتظاهر بأن كل شي على ما يرام .

الحقيقة الثانية : تظهر هذه المآزق عندما نتوقع ومن الآخرين استجابات لا تعكس مشاعرنا أو أفكارنا الحقيقية ، فمثلاً ، أهدتك

أختك في العيد لفائف ملونة ، لا تعجبك ولا تحتاجها ، وتوقعت منك أن تقـول لها : (يالها من هدية رائعة) ، طلب منك زميلك في نادي التـنس أن تكـون شريكاً في مباراة زوجية ، وبالرغم من أنك تحبه فـإنك لا تستطيع أن تمارس لعبته . قام جارك بطلاء زخارف منزله بلـون كريه وهو مُعَجَبٌ به ويسألك عن رأيك فيه . لا بأس من أن تنـبه أخـتك التـي غَنَّتْ في الحفل بطريقة سيئة ، ومع ذلك ، فهي تحـبس أنفاهـا ، فـي انتظار باقة زهورك ! عرض عليك زميلك باعـتزاز صـورة شخصية لابنه وهو في شهره السادس وكان هذا الطفـل أبشـع طفل رأيته في حياتك . ففى حالات مثل هذه ، والتي نواجههـا كل يوم تقريباً ، هنا نتعامل بلباقة ونُسمع الناس ما يتوقون لسماعه عن ذواتهم .

ثلاث طرق للتعامل مع الحقيقة

عـادة ما يختار الناس في هذه المآزق واحدة من ثلاث طرق للتعامل مع الحقيقة . فأنظر إلى قصة البطاطس المهروسة المتكتلة ، والفاترة ، والتي بلا طعم .

الاختيار ١ : تهرب من الحقيقة

هنا سأحاول التملص من هذه الورطة عن طريق تغيير الموضوع أو عن طريق استخدام كلمات غير واضحة .

هي : بالمناسبة ، هل أعجبتك البطاطس

أنا : الوجبة كانت رائعة ، شكراً جزيلاً والمتبّلات كانت شيقة !.

هي : حسناً ولكن (بلا حساسية) أقصد كيف كانت البطاطس ؟

أنا : آه ، حســناً .. .. كانــت .. .. لذيذة وذات مذاق خاص ! وفريدة ! نعم هذا كله ، لا أعتقد بأنني تذوقت مثلها من قبل

هي : (أســتمرت في عدم الإحساس) ، أنا لا أقصد أن أضعك في مأزق ، ولكني كنت أتساءل هل أعجبتك ؟

بالطـــبع ، وحاولـــتْ أن توقفني . فمن ناحية ، فقد كانت على صواب ، فحتى لو ابتعدنا هذا الخيار عنا للحظة ، أو للأبد ، فعادةً ما نفشـــل : إنـــنا إذا أعفينا الحقيقة من علاقاتنا ، ضاع تكاملنا ، ويظل المأزق بدون حل . فهو أسلوب يُشعر الآخرين بأننا نتملق .

الخيار ٢ : قل الحقيقة بدون تحريف

في هذا الحوار ، سأصف بالضبط رأيي فيهم .

هي : بالمناسبة ، هل أعجبتك البطاطس ؟

أنا : حســـناً ، فـــي الحقيقة ، كانت البطاطس مكتلة ، وفاترة وبلا طعم ، حتى الشيدر الذائبة معها لم تنقذها ، وأعتقد أنهـــا كانت فظيعة ، وربما تكون أسوأ بطاطس مهروسة حاولت أن آكلها .

نحن الأناس اللطفاء لا نحاول تجنب قول الحقيقة أمام أي مأزق حَمِـــق ، حتى لو اعتقدنا أننا نستطيع الإفلات بذلك ، ولكننا لا نختار هـــذا الإتجـــاه أبداً ، ولكننا تعلمنا أن هذا النوع من قول الحقيقة يؤلم الناس ، لذا ، فإننا نحاول جاهدين ألاّ نفعل هذا ، والناس الكريهون قد يـــتحدثون بهـــذه الطريقة ،ولكن بالنسبة لنا ، حتى فكرة قول الحقيقة بفظاظة لأمر غير مقبول ، فهذا مخالف لطبيعة كل الأشياء التي نريد أن نتصف بها أو ما نريد أن يقوله الناس فينا .

وبالطـــبع فنحن جميعاً نعرف أننا في مناسبات هامة ، فإن الأكثر كياسة هـــو أن نقول الحقيقة لأنه لن يفيدنا مثل الحقيقة ، وهناك أحوال تكون للأكاذيب نتائج قاسية مما يجبرنا على أن نصبح صرحاء . ولكن فـــي قصـــة الـــبطاطس ، نضع في اعتبارنا حداثة علاقتنا والقليل الذي

نخاطر به ، وبالتالي فلا يتم تطبيق هذا المعيار لذلك ، وبصفتي شخص لطيف ، فسأنتقل بسرعة ما اعتقده اختيارنا الوحيد القابل للتطبيق.

الخيار ٣ : ضع الحقيقة جانباً

في هذه الحالة ، سأقول ، ما يسميه اللطفاء كذبة بيضاء صغيرة ، كالآتي :

هي : بالمناسبة ، هل أعجبتك البطاطس ؟

أنا : أه ، البطاطس أكله رائعة ، وهي أهم ما في الوجبة إذا ما كانت على مائدتي ، لقد أحببتها . إن ذكر ذلك الجزء من الحقيقة والذي لا يسبب ألماً ولا مرارة ، وإخفاء الجزء الذي إن ذكرناه صَدَمْنا الآخرين ، ويَدَوْنا غير لطفاء معهم .

ـد تجملت بهدوء على قدر استطاعتي ، فقد قَدَرْتُ لها عمل عشائي ، ولا أريد أن أحرجها أو أجرح مشاعرها ، ولود أن أظل شخصاً لطيفاً في عيون كل الحاضرين ، بما فيهم نفسي ، وبهذا التجمل أكون قد خدمت نفسي ، ولكني عرفت أن هناك الكثير من الأشياء أسوأ من قول كلمة تجمل رقيقة ، إلى جانب أنني شخصٌ لطيف ، ولا أعرف ما أقوم به بخلاف ذلك .

التجاهل والفظاظة

كلاهما خطأ

في هذه المآزق ، أي الطريقين الذي نختاره نخسر ، ولكن بما أنه يجب علينا أن نختار ، فنحن نتجمل لنكون ظرفاء ، وقد نقول إن

شيء جميل جداً من أجلك

الحقيقة البديهية هي أن الصدق هو أفضل سياسة ، ولكن عندما نتحرج ونواجه الأشخاص الذين أحبطونا أو الذين لا يريدون سماع الحقيقة منا ، فنحن نُنحي الصدق جانباً بعيداً ونقول أكاذيب صغيرة مشروعة . ونحن نكذب باستمرار لأننا عادة ما نفشل في معرفة ما يصلح لنا ولعلا قتنا . وبداخلنا ، فبالطبع ، نعرف أن العلاقات الحقيقية تحتاج لمجهودات مستمرة لزيادة قدرتنا على قول الحقيقة لبعضنا البعض . نعرف أن كذبنا على الناس لن يقدمنا إليهم بصورة طبيعية ، مما يجعلنا نخجل من أن نفكر في الكذب بكل تداعياته .

وبالعودة إلى الستينات ، فقد قال الشباب بألا نثق في هؤلاء الذين تَعدّوا الثلاثين ، وقد كان أحد الأسباب أنَّ نماذج ما فوق الثلاثين كانوا أناساً ظرفاء لا يخبرونك بشيء متى يكونوا مستاءين ، ومجروحين ، أو محبطين منك ، وبدلاً من ذلك ، فهم يرتدون ابتسامات ، ويقدمون لك علاقات ظاهرية وغير مُجْزية . وخلال هذا العقد كان اختيار كثير من الشباب للصدق الفظ ، و "أن يقولها كما هي وهم باستمرار كانوا يقولون الحقيقة ، ويدللونك بقبلة في وجهك ، إنهم "تركوا الأمر كله لك كما تشاء" وكانوا فخورين به في هذا الوقت . والذين ، ينظرون إلى الوراء و يفكرون ملياً في مدى الفظاظة التي لحقت بعلاقاتهم وكثيراً منهم يرون كم كان مدى الأنانية والبشاعة ومعاداة النجاح .

واليوم هناك أشخاص ، بالطبع ، يُصرّون على قول ما يعتقدونه حقيقة ويقولون أن هذا التزام أخلاقي مُفيد وضروري لوجودهم . وتمرنوا على قول "ما تراه هو ما تحصل عليه معي" ويفخرون بصراحتهم ولا يبدو واضحاً لهم أن ملاحظاتهم قد تكون

خاطـئة أو مـنحازة بدون وَعْيٍ ، أو أحياناً قد تكون أكثر اهمية أن نكون مراعيين لمشاعر الآخرين عن أن نضخ صراحتنا في حلوقهم.

ونحـن اللطفاء قد نحسد الذين يقولون الحقيقة بدون تحريف على تلـك السهولة التي يتكلمون بها في هذه المآزق ، ونحن أيضاً مع ذلك ، نعتقد أن الناس حَسنِو النية يختصرون الكلام (عندما يعدون طعاماً غير شـهي علـى سـبيل المثال) ، ويستحقون أن نعذرهم أو أن نسامحهم ، ونعاملهم برقة ؛ أما من يهاجمونهم فقد يظنون أنهم أفضل منهم ، ولكننا نعـتقد أنهم على حق في صراحتهم ، أو في قدرتهم على إقامة علاقات سليمة ، ونرى أنهم يرتكبون خطأ خطير قد يؤذي الجميع .

ولكننا نعرف أيضاً أن الكذب عموماً خطأ ، ولا يهم مدى حسن نوايانا ، ونحن نعرف أن الصراحة هامة بالنسبة للثقة ، وأن العلاقات الوظيفـية وعلاقات الصداقة تحتاج الأمانة ، ونحن نعرف كل هذا ، عـندما نفكـر في إمكانية ضبطنا ونحن نكذب ، حتى لو حاولنا أن نبرّر الكذب على أنه ذوق ، فقد يجعلنا هذا مُتْلمين ، وبالطبع ، فنحن لا نكـذب في المقام الأول لأن هذا مُريح أو صحيح أو رائع ولكننا نفعـل ذلـك لأن هذا أقل ألماً من أن تخلق صراعاً أو نؤذي مشاعر الناس ، وببساطة فإننا ، كما بينّا، أحياناً لا نجد طريقة أخرى أفضل.

الخيار ٤ : قل الحقيقة
وكن لطيفاً أيضاً

بما أن الخيارات الثلاث التقليدية للتعامل مع صعوبة قول الحقيقة لن يحل الصراع بين الأمانة واللطف ، فنحن نحتاج خياراً رابعاً .

قل الحقيقة كاملة بتواضع وبحساسية

قبل الخوض في تفاصيل هذا الخيار ، من المهم بالنسبة لك أن تقـرر أنك تريد التوقف عن الكذب بشكل أكيد ، ومرة أخرى ، مثل

باقــي الأخطاء ، فإن لم تلجأ إلى هذا الاختيار فهناك فائدة قليلة في الاستمرار ، حدد التزامك واكتبه .

افرض أن هناك طريقة مُرضية لحل الصراع بين الأمانة واللطف ، فبصورة مباشرة لن أقول أكاذيب صغيرة بعد الآن .

ومــن المفيد أيضاً أن تُخبر أصدقاءك المقرّبين "أنوي أن أظل شخصــاً لطــيفاً ، ولكني أيضاً سأحاول أن أكون أميناً مع الناس من الآن فصاعداً" .

فلــنفرض أنك أخذت على نفسك هذا العهد ، أكدتَ قرارك عن طــريق تدوينه ، وعن طريق وضعة حيث تستطيع رؤيته ، وربما ، عــن طريق إخبار الآخرين به ، ولنفترض أيضاً أنك فهمت أنه من المهــم جداً بالنسبة لك أن تكون استراتيجياً على أن تكون عفوياً في حل مــثل هــذا المأزق ، وأنك راغب في ممارسة بعض القيود المناسبة ، فنحن الآن مستعدون لأخذ الخطوات الأربع التي يتطلبها الخيار الرابع .

الخطوة ١ : اقبل المشكلة كأنها مشكلتك

حــدد المشــكلة الرئيسية في وسط هذه المأزق مثل فشلك في معرفة كــيف تتخذ قراراً وعرّف نفسك أن المشكلة مشكلتك وتملك المفتاح لحلهــا . وحــتى الآن ، فأنت بلا شك قد نظرت للمشكلة على أنها مشكلة هؤلاء الذين جعلوك تشعر بأنك في مأزق ، وفكر ملياً للحظة في تجربتك . تذكر حفلة ابنة أختك الموسيقية ؟ فهل المشكلة هي عدم قدرتهــا علــى الغناء الجيد وكونك موضوعياً بخصوصها ، أو عدم قدرتك على تهنئتها ؟ كيف تراها ؟ هل تراها الآن على أنها مشكلتك ؟

فعندما قدمت لي المضيفة هذه البطاطس المهروسة الفظيعة وسألتني أن كنت أحببتها ، فهل كانت المشكلة الرئيسية هي طبخها السيئ ؟ أو حاجتها لمتابعة الطعام عند تقديمه ، أو عدم حساسياتها الوظيفية ، أو عدم قدرتي على أن أكون أميناً ؟ أنا لم أفهمها في هذا الوقت ، ولكن مؤخراً عرفت أن المشكله كانت في نفسي والأمر راجع لي لحلها .

وفي هذه المآزق ، فنحن نرى أن نشحن أنفسنا بكيف أننا خذلنا الآخرين ؟ . وكيف كانوا غير عقلانيين ، وكيف وضعتنا عدم حساسيتهم في موقف مُحْرِج ، وتعرف أنهم لا يريدون سماع الحقيقة المزعجة ؟ فهم يريدون التأييد والتأكيد ، وبالتالي فمن الطبيعي أن نرشد عدم أماناتنا عن طريق توجيه اللوم لهم . فهم من تسببوا في هذه المآزق، ويستحقون أكاذيبنا . نعم ، أن نلومهم وأن نخبرهم بأكاذيب صغيرة قد تكون أفضل مانستطيع عمله . ولكن ليس أيُ من الكذب أو اللوم له علاقه بحل هذه المآزق أو تحقيق التكامل في علاقتنا .

وها هي الخطوة الأولى الهامة في خيارنا الرابع :

فعندما يضعك الآخرون في مأزق ، ركِّزْ أولاً على المشكله الخطيرة في عدم قدرتك على معرفة كيف نقول الحقيقة . فإضاعة الوقت في لومهم لن يوصلك إلى أي شيء ، وللتأثير على الحل الذي يُقدِّرُ الأمانة ، فمن المهم أولاً أن ترى أن المشكله مشكلتك .

الخطوة ٢ : عنون أصل مشكلتك ، أعني الخوف

نقول بأننا نريد أن نكون صرحاء مع هؤلاء الذين صنعوا هذا المأزق ، ولكننا نخشى أن نؤذي مشاعرهم ، وأقترح ، مثل خوفنا من التعبير عن غضبنا ، فهناك الكثير بخصوصها أكثر من ذلك . وبمستوى أعمق ، فنحن نخشى من أن قول الحقيقة يؤذينا كما يؤذيهم ! فقد نكون خائفين من ظهور الصراع من أجل أن نكون صرحاء ،

ويعـــيش معظم الناس اللطفاء مع هذا الخوف ، وقد نكون خائفين من أن يظـــن الناس أننا غير مهذبين أو عابثين ولا يجب أن يتم التفكير فـــي أي شخص لطيف بهذه الطريقة ، أو ربما نخشى من أن يتغير الآخرون بما قلناه ، وفي الحال لا يعتقد أحد من أصدقائنا أننا ظرفاء جـــداً . والأكـــثر من ذلك ، أننا قد نكون مرعوبين من فكرة أنهم قد ينبزونـــنا لقولـــنا الحقيقة ، ومره أخرى ، فلو أننا ادعينا الوعد بأن نكـــون قـــد قبلنا بالفعل ، فقد نكتشف أن مخاوفنا قَلّتْ أو أصبح من الســـهل الـــتفاعل معها الآن ، حتى مع الرعب من الانعزال ، ولكن للتخلص من عادة الكذب ، لابد أن نتجاهل أي شيء يولد لنا الخوف من قول الحقيقة .

لذلك ففي جميع الأوقات التي نواجه فيها مثل هذه الورطه ، قل لنفسك ، ما الذي أخاف أن يحدث إن قلت الحقيقة ؟ ولو أنك تستطيع تحديـــد الخوف مباشرة ، والنتائج الثانويه نسبياً واذكرها إلى شخص أخـــر ، ولـــو أن النتائج خطيره ومعقدة ، داوم على العمل فيها حتى تقضي عليها ، ومع كل الناس الآخرين ، فأنت لاتريد مطلقاً أن ترى مخاوفك أمام وجهك مباشرة ، ولو أنك الآن راغب في عمل هذا وفي إظهـــارهم بهذه الطريقة ، فستكون مندهشاً من كيف أنها ستكسر حدة الخوف وتبددها ؟ أو على الأقل ستجعلك تنساهم .

وأقـــترح بـــأنك قبلما تواجه الآخرين بحقيقة نقطة ضعفهم أو أنهم توقعوا منك توقعات ظالمة ، حدد السبب الأساسي لخوفك واخبرهم به :

"أنا أخشى أن أكون صريحاً معك ، وأخشى أن أجرح مشاعرك أو أجعلك تغضب مني" .

أو

الخطأ رقم # ٦ : الكذب البسيط

أخشى لو أنني أخبرتك برأيي الحقيقي ، أن تخبر أصدقاءنا ، ربما يجب ألا أقلق بخصوص هذا ولكني قلق .

أو

أود أن أخبرك بما يضايقني ولكني أخشى أن تفصلني (أو تناولني لكمة في أنفي ، أو تقطع علاقتنا أو ماشابه ذلك) .

ومثل باقي أنواع المواقف المشحونة عاطفياً التي تحدثنا عنها ، فهناك أسباب تدعونا للتحدث فوراً عن مخاوفنا . وهذا سيجعل علاقتكم أكثر أمانة ستسهم أيضاً في تغيير الطريقة التي يسمعون بها الناس ويستجيبون إليهم فلن ينظروا إليك على أنك متكبر ، أو تحكمي ، أو كتهديد ولو أنك تعاقب أشخاصاً من ذوي النفوذ ، توضح لهم فشلهم ، وتقدم لهم اللوم ، أو ترفض نواياهم الحسنه فيستاءون منك ويقطعون علاقتهم بك ، ولكن لو أنك فاتحتهم في موضوع مُنقذ ، اعترف لهم بخوفك ، فهناك فُرص في أن يستمعوا إلى قلقك ، بدلاً من بناء حائط دفاع ذاتي حول أنفسهم .

وللتحدث عن مخاوفك بهذه الطريقة لابد وألا تكون مناوراً ومنافقاً ، فأنت لا تتظاهر بأن لديك مشكلة لاتكسب تعاطفهم ، وفي الحقيقة ، فأن لديك مشكلة ، فأنت تخاف من لو أنك قلت الحقيقة ، فكلا منكما ، وخاصة أنت ستؤذي ، وحتى الآن ، فقد أنكرت بدون وعي مشكلتك وسلكت الطريق السهل عن طريق لوم الأُناس الآخرين ، بعدم قولك الصدق ، ولكن بطريق الكذب ، ولو أنك استطعت الآن أن تكون صريحاً مع مخاوفك ، تستطيع أن تنسى سلوكيات الدفاع الذاتي .

وها هو الهدف : أخْبِرْ الآخرين بما تخشاه وستندهش من كيف أنه من السهل التحدث إليهم بخصوص ما فعلوه لوضعك في هذا المأزق .

الخطوة ٣ : فَكِّرْ في العوامل المتعددة وثيقة الصلة بالموضوع قبل أن تستجيب ٠

بطـول تاريخ العلاقة ، فكل منكما يحمل شخصيته الخاصة ، ومزاجه ، وقصة حياته تجاه موقف اجتماعي محدد ، لذلك فقبل أن تحاول قول الحقيقة ، أجب عن هذه الاسئله لنفسك :

أ. *ما الذي يحدث بينك وبين شخص آخر ؟*

هل هذه أول مرة يجعل فيها هذا الشخص من الصعب عليك أن تقول الحقـيقة ، أو أنك قد رأيت نموذجاً ؟ ولو أن هذا الأمر قد حدث من قبل وكنت أميناً ، فكيف تقبلها هذا الشخص ؟

ب. من أيضاً كان حاضراً ؟

هـل تسـتطيع أن تكـون بمفـردك معهم ، وبالتالي فلا تتحدث مع الآخريـن عما تفعله ؟ ولكن في أندر الظروف فقط تستطيع أن تقول الحقيقة المُحَرِجَةَ للناس أمام الآخرين ٠

ج. كيف تتحدث على الآخرين ؟

لـو أنك الشخص الوحيد الذي تأثر بما فعله هذا الشخص ، فقد تكون قـادراً على أن تأخذ وقتاً للتحدث عنه ، ولو أنك ، بالرغم من هذا ، تشرف على هذا الشخص أو أنكم أعضاء في لجنة سويا ، فقد تحتاج في التحدث عن هذا الموضوع عاجلاً بدلاً من أجل .

د. ما القوة العاطفية للشخص في هذه اللحظة ؟

هـل هناك نفس سليمة صحياً مشتركة ؟ وما نوع اليوم الذي مر به هـذا الشـخص ؟ فأنت لاتريد تدليل الناس ، ولكن عن طريق تقدير مايسـتطعون القـيام بـه تستطيع أن تظهر لهم احترامك وتزيد من فاعليتك ، ولو أن الوقت غير مناسب ، تستطيع الانتظار لوقت أفضل.

ه. ما معادلة القوة في علاقتكم ؟

لينما تقبع السُلطة في إجراء الصفقة فإنها ستؤثر في كيفية استجابتك . فقول الحقيقة يعتمد على المساواة في الاحترام ، فعندما تملك القدرة ، فحريتك في أن تكون صبوراً وحسَّاساً تجاه احتياجات الآخرين فستطيعهم الحرية في سماعك ، وعندما تكون لهم السطوة ، وتناقش معهم موضوعاً بتأني ، فقد تكون قادراً على أن تصل إلى الحقيقة أسرع وأكثر صراحة ، وأقل أهتماماً بمشاعرهم .

و. ما قدر الصراحة التي تتحملها علاقتكم ؟

قدْرُ الصراحة التي تستطيع أن تقدمها له علاقه مباشرة بعمق علاقتكم وهذه نقطة هامة ، فأنت تستطيع أن تكون أكثر أمانة مع بعض الناس عن أناس آخرين ، فعندما قدمتْ لي السيدة التي أكاد أعرفها هذه البطاطس الفاترة ، وقد تراجعت الأمانة ، إن لم تخرج ، ومن ناحية أخرى ، لو أن "باربرا" قدمتْ لي هذه الوجبة ، وعند تذوقها لأول مرة فقد أستطيع أن أقول لها : منْ أعدَ هذه البطاطس ؟ أستطيع أن أكون صريحا معها فوراً ، لماذا ؟ ليس فقط لأنها تحظى بإحساس قوي من تقدير الذات ، لأنني منذ ما يزيد على أربعة عقود قد أخبرتها بتقديري لها ولطهيها .

وقد يحسب عقلك بسرعة هذه العوامل ويطلق لك العنان في أن تستمر ، ومع هذا ، فقد تتركك في ضباب ، فعلى سبيل المثال ، فقد تكون غير متأكد من عمق رغبة الآخرين في الاندماج معك ، وقدر الأمانة التي يتقبلونها منك ، أو سرعتك في حل هذا المأزق . ولو الأمر كذلك ، فأنت تحتاج إلى أن تكون واعياً بمقدار القلق الذي خلقه عدم تأكدك بداخلك ، وأن تتحدث عنها ولو أنها في طريقك ،

وتستطيع القول : "أنا متوتر بخصوص موقفنا تجاه أحدنا الآخر" أو "أنا غير متأكد من مدى قوة علاقتنا" ومن ثم تستطيع انتظار أن يستجيب لك . وربما تسأل السؤال التالي : "كيف حال علاقتنا ؟" (لو أنك قدمته بابتسامة ملتوية ، فأنت تشير إلى أن علاقتك لن تختبر فقط ، ولكن تعتقد أيضاً أنها تستطيع أن تحتمل الحقيقة التي على وشك أن تواجهها) .

الخطوة ٤ : عبر عن الاحترام قبل أن تتكلم عن فشلهم

سواء كانت علاقتكم علاقة عمل ، أو علاقة عادية أو علاقة صداقة ، فإنك تتواصل مع مشاعر الغموض الرقيق المتألق والتي نُسميّها الروح البشرية ، ولو أنك تريد مكافاة علاقتكم ، فلا بد أن تحترم هذا الغموض ،حتى ولو أن الآخرين يتجاهلونه ومرة أخرى ، لو أنك تُقَدِّر نفسك لأنك تعرف أنك مُطَوّق بحب غير مشروط ، فسيكون أسهل بالنسبة لك أن تحترم الآخرين وتطوقهم بنفس الطريقة ، والأكثر من ذلك ، فكلما زاد عمق استيائك منهم لأنهم لم يؤدوا مهامهم جيداً ، أو لأنهم يريدون أشياء لا تستطيع أو لا تعتقد أنك يجب أن تمنحهم إياها ، كلما زادت أهمية التعبير عن احترامك لهم وتقديرك لعلاقتهم .

وأنت تُعبّر عن الاحترام عن طريق لغة ذلك ، والنظرات التي تمنحها ، والنغمة ، وطريقة السير ، وتغيير طبقات صوتك ، والكلمات التي تستخدمها ، ولو أنك تريد قول حقائق غير سارة والحفاظ على علاقتكم سليمه ، فلابد وأن تختار كلماتك بعناية ، فعلى سبيل المثال : أنت تعلمت أن الموظف الجديد ، الذي تأمُل أن تحظى معه بعلاقة وطيده ، لا يملك الموهبة أو الخبرة لتولي الأمور التي

وافقــت علــى الاضــطلاع بها من أجلك ، وقد أوضحتَ له بصبر الطــرق السليمه للقيام بها ، ولكن يبدو أنه لم يستوعبها ، أنت تحب روحـــه ، ولكن أخطاءه الآن تكلفك كثيراً جداً من الوقت ، والجهد ، والمـــال . فهناك قليل من المخاطرة هنا ، لذلك فمن الممكن أن تقول شيئاً كالآتي :

إن علاقة العمل والصداقة تعني الكثير بالنسبة لي . وليس من السهل عليَّ أن أكون منتقداً لعملك وذلك لأني لا أريد أن أجرح مشـــاعرك أو أجعلك تغضب مني . ولكن لأكون عادلاً ، فنحن نحتاج للتحدث بشأنه .

أو :

أنا أقدرك وأحترمك ، وأنا أرغب في علاقة عمل نستطيع من خلالها أن نكون صرحاء دائماً مع بعضنا البعض ، الأمر الذي قد يكون صعباً في بعض الأحيان . فقد حاولت بجد ، وأنا أقدّرْ هــذا ، ولكنك لم تنهض بالتغيرات المطلوبة ، ونحتاج للتحدث بخصوص بعض المشكلات التي يوجدها عملك .

لــو أنه أظهر فهماً سريعاً ، أو قال أريدك أن تكون أميناً معي فتستطيع أن تخبره بما يضايقك وربما تقول :

"هــذا لــيس بالأمر الهيّنِ بالنسبه لي ، ولكن يجب أن أحدثك بخصوص اتفاقنا ، فنقّص خبرتك وقدرتك واضح ، وأخشى أنه يجب عليَّ أن أحضر شخصاً آخر لأداء هذا العمل" .

لــو أن ملاحظاتك الأولية غيرتها وبدا متوتراً وغاضباً ، فربما تــريد التراجع للحظه ، تذكر ، فهذه عملية . وأحياناً يكون أحكم أن

تـتحدث بحرص ، كما لو أنك تمشى على جليد رقيق ، وفي أوقات أخرى فقد تحتاج للوصول بسرعة إلى الحقيقة الخطيرة التي أدت إلى هذا المأزق ، وعلى أية حال ، فليس من المهم البطء أو السرعة التي تصـل بهـا إلى الهدف ، فلو أنك تريد علاقة مُرْضية فمن المهم أن تظهر احترامك للآخرين من البداية .

اتجاهك الجديد حيال قول الحقيقـــة

من الآن فصاعداً ، عندما تشعر بأنك محاصر مابين الكذب أو أن تكون أميناً ، فستتخذ الخطوات التالية :

١. فكر في المشكلة الأساسية على أنها مشكلتك . فأنت تخشى من أن تكون أميناً مع الناس بخصوص عيوبهم أو توقعاتهم الغير حقيقية منك .
٢. ابـدأ حوارك بالحديث عن الخوف المحدد الذي ينتابك عند قول الحقيقة الغير مريحة .
٣. تـأمل فـي العوامل المتعددة لتعرف كيف ومتى وأين تبدأ بالكلام عن مافعله الشخص الأخر ليضعك في مأزق :
   أ. ما الذي حدث في الماضي بينك وبين هذا الشخص ؟
   ب. من أيضاً كان حاضراً ؟
   ج. كيف يعتدي ما حدث على الآخرين ؟
   د. قوة الشخص العاطفية .
   ه. موازنة القوة في علاقتكم .
   و. قِدّر الصراحة التي تستطيع علاقتكم تحملها .

٤. اغـرب عن احترامك للشخص ، قُمْ بوصف العلاقة السليمة التـي تريدها وادعوه لمناقشتها ، وإن تلقيت استجابة إيجابية ، استمر في قول الحقيقة بذوق جم .

محادثة لتوضيح العملية

خـذ مرة أخرى للمثال الأصلي الخاص بزميل جديد لك في العمل ، وسندعوه باسم "جيم" والذي يقتلك رائحة جسده ، وانظر كيف ستتولى حلّ هذا المأزق ، فأنت تعاني منها لأيام عديدة وأخيراً طلبت منه أن ينتظرك لعدة دقائق بعد العمل .

أنت : جيم قبل أن تذهب ، هل تسمح بدقيقة ؟

جيم : نعم بالطبع ، ما الأمر ؟

أنت : اريد أن أحدثك بخصوص شيء حساس جداً ، وأنا عادة لا أجـيد مثل هذا الأمر ، أعترف بأنني أخشى أن أجرح مشـاعرك ، وما الذي قد تعتقده فيّ (معبراً عن الخوف الذي يكبلك)

جيم : ما الأمر ؟ أنا لا أخطئ في كتابة التقارير ؟ أليس كذلك؟

أنت : لا ، لا ، فأنـت تقوم بعملك جيداً ، وأنا أحترمك لذلك . (مُعبراً عن احترامك تجاهه) .

"جيم" : شكراً ، فأنا أحب العمل معك ، ما الأمر ؟

لو أن "جيم" لم يستجب بهذه الطريقة ، ولكن تصرف بلباقة أو اصـبح مقـاتلاً ، فـربما يستجيب على النحو التالي "أنا أسف ، فقد أزعجـتك ، ومرة أخرى ، أنا لا أجيد عمل هذا" وتراجع ، افرض ، بالرغم من هذا ، إنه عاقل ويبدو مهتماً بسماع ما يضايقك أنت .

أنـت : حسناً ، أخشى أنى أعانى من بعض المشكلات بسبب الجلوس بجانبك طول فترة ما بعد الظهر ، فأنت تَعْرق

شيء جميل جداً من أجلك

بغـــزارة فـــي نهاية اليوم ، حسناً ، فرائحة جسدك القوية تضـــايقني . أعـــرف أنها مشكلتي ، ولكني لا أعرف ما أستطيع عمله ، (عَرَقُهُ بمشكلتك ، بقليل من الحِدّة) .

"جـــيم": أنا أسف . فأنا أستحم كل يوم ، ولكن ، الجو حار جداً هنا ، وأنا عادة ما أعرق كثيراً كالمخلوقات البدينة .

أنت : هل تعتقد أنه من المفيد أن أستخدم مُزِيّل عَرَق مختلف ؟

"جـــيم": أنـــا كنت معتاداً على استخدام مزيل عرق ، ولكن لا يشكل هذا أي اختلاف .

أنـــت : أنـــت لا تستخدم مزيل عرق (جملة تدل على التأكد ، وليس سؤال يدل على الشك) .

"جيم": لا أعتقد أنها تفيدني .

أنـــت : أوه ، أعـــــرف أن هـــذا الأمـــر صعـــب عليـــك . (تقمص عاطفي) .

"جيم" : حســـناً .. .. في الحقيقة ، فلم يشتك أحد منذ فترة طويلة ، ربما أستطيع استخدام نوع جديد .

أنـــت : أحب أن تقوم بهذا ، (وقل ما تريد) فهم عادة ما يطرحون مزيلات عرق جديدة في الأسواق طول الوقت .

"جيم": سأرى ما أستطيع شراءه في طريقي للمنزل .

أنت : هذا عظيم ، أشعر بتحسن كبير بعد الكلام معك وأعرف أنـــه ليس من السهل سماع شيئاً ما مثل هذا ، وأنا أقدر تفهمك ، شكراً ، (باحترام أكثر ، وتأكيد) .

"جيم": أنا أقدّر كلامك معي بخصوص هذا الأمر .

أنت : لا عليك (أنا مُستريح ، وراضٍ ، وسعيد) .

الخطأ رقم # ٦ : الكذب البسيط

نعم ، فهذا الحوار انتهى بنجاح . ولم تنتهي جميع المصادمات والحقـيقة ، أن أي محاولة لتصبح أميناً قد تذهب هباءً أو لا تستطيع حـل هـذا المأزق ، ولكن بالتفكير والممارسة ، تستطيع أن تتولاهم بسهولة أكبر واعتبر أن المأزق سينتهي على خير وسيدهشك .

أفكار بخصوص تجنب المآزق

معظم هذه المآزق تزداد فجأة وبالتالي فهم يُوقعونا في الشرك بسرعة ويجعلونــا نتصرف في ذلك الوقت بأفضل طريقة نعرفها ، وعادة ما تكـون عن طريق الكذب ، ولكن من الآن فصاعداً ، بخطوات سبق ذكرها في الخطوة الرابعة للتعامل مع الحقيقة ، بدلاً من أن نترك هذه المآزق تسيطر علينا ، فربما تصبح قادراً على الاستجابة ببراعة وأن تكـون أميناً أكثر من اللازم ، بالإضافة إلى أن هناك أشياء تستطيع عملهـا لمنع بعض من المآزق من الحدوث ، أو أن توقف تطورهم عندما يحدثون .

عـندما تـزرع علاقــات مبنية على الأمانة ، فستمنع بعض المآزق من الحدوث ، وكأشخاص لطفاء ، فنحن لا نتوقع الأمانة في علاقتــنا ببســاطة وبــدون داعي ، ونحن لا ننوي الاستمرار فيها ، ولذلــك فنحــن نســهم في اختفائها . ونتيجة لذلك ، فنحن نُعد أنفسنا لــنجرّب هذه المآزق على أسس معتادة ، وعلى العكس ، فالعلاقات المبنية على الصراحة تمنع كثيراً من المآزق من الحدوث .

وعــندما تبدأ في الاندماج مع الناس ، سواءً في صداقة أو في علاقة عمـل ، تســتطيع أن تبدأ بالحديث عن الصدق الذي تريده في علاقاتك ، ولفـتح الموضــوع ، فــي وقت الغداء أو في أي وقت مناسب للمناقشة ، تستطيع أن تقول شيئاً من هذا القبيل : "أفكر في كيفية تصارع الأمانة عادةً مع اللطف ، وكيف تجبرنا بعض المواقف لنكون إما لطفاء وإما أمناء ولكن ليس الاثنين في نفس الوقت ، وكيف يجعلنا خوفنا من ألاّ نكون لطفاء غير

صريحين مع بعضنا البعض" ، وربما يجب عليك أن تفسر وتوضح قليلاً ، ولكـن معظـم الـناس قد يحددون هذه الأفكار بسرعة كافية ، ومستعدون للتفكـير فـيهم أكـثر ، وبـلا شك فقد يكون لديهم قصصهم الخاصة التي يروونها بخصوص مثل هذة المآزق .

عندئذ تستطيع أن تقول العبارات التالية :

- اريـد أن تعـرف انني أحاول أن أكون أكثر أمانة مع الناس بدون أن أكون غير مراعي لمشاعرهم أو جارح لهم .
- أريد أن نكون قادرين على أن نخبر بعضنا البعض بالحقيقة ، ولكـن هذا يستلزم الحرص ، والالتزام ، والحساسية عند كلا الجانبين .
- أريـدك أن تحدد الغاية من علاقتنا ، وبالتالي لا اضطر إلى جرحك بكوني أميناً أو غير أمين .
- لـو حدث وخذلتك أو أردتُ مزيداً من التأكيد منك عن الذي تستطيع إعطائي إياه ، أريدك أن تخبرني .

ومـثل هـذه الجمل الحازمة تمهد الطريق نحو إقامة علاقات سـلمية ، وبمـا أن هذة العلاقات مبنية على الحرية والمسئولية في تبادل المشاعر الحقيقية ، فهي تقلل من إمكانية ظهور هذه المآزق .

وأحـياناً ، كمـا يحدث عندما قابل الناس لأول مرة ، فلو بدا الموقـف أنـه على وشك أن يسبب مأزق ، تستطيع في الحال أن تضـع بعض القواعد الثابتة لكل من الموقف وعلاقتكم ، ففي بداية الثمانينـيات ، بيـنما كانـت تعمل ابنتنا في "لوس أنجلوس" ، كانت تعرف كاتبة حاصلة على جائزة من "نيويورك" وكانت الأخيرة موقعة عقـداً لتطوير مسرحية تلفازيـة كتبها شخـص مـا لأستوديوهات "يونيفرسال" ، وبما أنني كتبت مؤخراً مسرحية قصيرة للتلفاز كجزء مـن رسـالتي للدكتوراة ، وكنت آملا في نشرها في "هوليود" ، فقد

أرسلت لي نسخاً من النصوص الأصلية لمراجعتها وبعد أشهر قليلة عندما زارونا في "باي إريا" ، كنت عصبياً لدرجة أني سألتها لو أنها ترغب في أن تأخذ وقتاً لنقد ما كتبته .

ونظراً لشعوري بأنها كانت تواجه مأزقاً مما كُنا نتحدث عنه ، وقد تولي أمر هذا الموقف ، وقالت إنه سينفذها على شرطين ، وكان الشرط الأول : أن أطلب منها أن تكون أمينة تماماً . وقالت إنها سيكون تضييع لوقتها ووقتي أن يشرح أوجه القصور في مسرحية كتبها مُبتدئ ، وأنا أعلم أنه على حق ، وقلت بقليل من الخوف والارتعاش : "بأمانة هذا ما أريده بالضبط" .

وشرطها الثاني : أن أعدها بأن أضع في ذهني أنها كانت الشخص الذي أخبر مُنتجي فيلم "حمى ليلة السبت" بأن الموسيقي ليست هي الشيء الذي سيوقف الفيلم . وضحكنا جميعاً .

وكشخص ومحترف فقد أراد ألا يضع حلاً وسطاً لأمانته عن طريق الكذب ، ولكنها أيضاً لم ترغب في أي أمانة ، ولا استجابات سلبية قد تكون لديه حيال مسرحيتي ، سواء بجرح مشاعري أو بتثبيطي عن محاولة بيعها أو من الاستمرار في كتابتها ، وبالتالي فقد تأكدت منها مهما كانت علاقتنا ، فستكون علاقة أمينة . فقد أراد أن يعرف ما إذا كانت أمانتها فستكون مقبولة وبالنسبة لي (سأتقبلها) . ومن ثم فقد استخدم دعابة الاستخفاف بالذات ، الأمر الذي شجعني ليس فقط على الثقة في غرائزي الخاصة وتحمل مسئولية ما أكتب ، ولكن أيضاً أن أكون أمينةً معها مباشرةً ، في اللحظة التي تقابلنا فيها ، فقد وضع أسساً ثابتة ستساعدنا على تجنب المآزق التي ظللنا نتحدث عنها .

الأفكار النهائية

حتى مع ما تعلمته هنا ، فستظل دائماً الغير قادر على تجنب هذا المأزق أو أن تقول كل الحقيقة طوال الوقت ، فلن تستطيع السيطرة على جميع

العناصـــر في هذا المأزق ، وأحياناً فبناءاً على الوقت والمكان وطبيعة العلاقة ، تستطيع أن تستنتج أن كونك لطيفاً ولا تكذب أفضل ما تستطيع عملـــه ، وهـــذا مع ما فعلته مضيفتنا التي قدمت لك هذه البطاطس الفظـــيعة ، عـــندما يطلب منك زميلك في العمل أن تستجيب في لحظة بصـــورة طفلـــه الصـــغير البشع ، فقد يكون وقت أن تقول ، "هو رائع تمامـــاً" ويكـــون هذا من جهة رأي والده مثلاً ، لاحظ الواقعتين ، وأن تحسم بعض التضاربات المحسوبة عليك لو أردت قبول عدم كمالهم ، لو اســـتطعت الـــتوافق مـــع هذه الحقائق ، فستنقذك من أن تصبح مصدراً للسخرية ، وغير سعـــــيد بمجهوداتـــــك .

وبالطـــبع ، فمتى تقرر أن الأفضل أن تتحدث بتجمل ، فالشيء المفـــيد الذي تستطيع عمله هو الاعتذار بسرعة : "أنا أقول الحقيقة . وأخشـــى أن أجرح مشاعرك وأجرح في المقابل . والأمر ليـــــس جيداً لكنني . أنا آســـف ، أتمنى أن تسامحني" .

وأنـــت أيضـــاً لا تنس هذا ، وبالرغم من عدم قدرتك على أن تكـــون أميـــناً فـــي جميع المواقف ، وكل التزاماتك تـــؤكـــد أنك شـــخص مبتـــكر وذو قيمة ومستمر في صراع لقول الحقيقة كاملة متى تستطيع ، ومهما كلفك الأمر وحتى عندما تفشل ، فستكون أكثر قيمة عن قول هذه الحقيقة الصغيرة المزعجة بصورة تلقائية .

وستظل شخصاً لطيفـــــاً .

الخطأ رقم # ٧

إســداء النصــح :

يواجه زوجان مُسنّان مشاكل في محرك السيارة المستعملة التي اشــترياها حديــثاً . ولا يعــرفان ما يفعلانه ، فنصحتهما أن يستعينا بالميكانيكي الخاص بك فأخذا بنصيحتك ، فما كان منه إلاّ أنــه زاد عليهم ثمن قطع الغيار بل وأصلح أجزاء زائدة لم تكــن معطوبــة . وما لم يكن هذان الشخصان أباك وأمك لما حدثاك ثانية أبداً .

عــندما كنــت حديثاً في مهنتي سألتني لمرأة ساعة من وقتي ، وقالــت : إنــه لا يتوجب عليّ إن أفعل شيئاً سوى الاستماع ، فحدثت نفسي قائلاً : ستكون هذه مضيعة للوقت ، لقد كانت النماذج التي كانت في مخيلتي وأنا شاب هي عن محترفين في جميع المجالات يستمتعون فــي مكانــتهم بمُــتعة اخبارهم للناس بما يفعلونه ، ولقد كان هؤلاء المحــترفون أســاتذة في الجامعة ومحامين وأطباء وقساوسة ، وكانوا يتحدثون كما لو كانوا يعرفون كل الإجابات ، ولقد أصبحت أنا من تم تدريبه بشكل محترف لكي يُقوّم حياة من يأخذ بنصحه ومن هنا جاءت فكرتي إن هذا سيكون مضيعة للوقت .

شيء جميل جداً من أجلك

وعلـى الـرغم من وجود هذا الرأي لديّ إلا أنني وافقت على ترتيب موعد ، ولم أقلْ شيئاً والمرأة تسرد قصة حزينة عن سلسلة من العلاقـات الفاشلة مع رجال أقل ما يقال عنهم أنهم لم يكونوا لطفاء . فلقـد آذاهـا بعضهم إيذاء شديداً ، ولم يعاملها أي منهم باحترام ، انتهت الساعة قبل إن أدرك ذلك وشكرتني المرأة شكرا جزيلا وغادرتْ المكان.

ولـم أفهم مصدر امتنانها ، فإنني لم أفعل شيئاً سوى الاستماع ، أنـنا بالكاد بدأنا ، وبعد أسبوعين التقيت صدفة بصديقتين لها أخبرتاني ، ولنهـا بـدأت تتصل بصديق مُحترم ، وأنها أخبرتهم أنني كنت عوناً كبيراً لها ، ولقد جعلني هذا أشعر بشعورٍ جيد ولكنني كنت أريد بالفعل إن أحصل على فرصة لأُسديها بعض النصح المفيد .

إن المســألة هنا ليست مسألة الاهتمام الذي يجب إن نُوليه عند إســداء النصيحة ، إن المسألة هي إسداء النصح نفسه ، سواء أكان قد تـم طلبها أم لا ، وسواءً أكان قصدنا منها حسناً أم لا ، وسواء أكانت نصيحة مفيدة أو مضرة .

لقــد جُبلنا نحن اللطفاء على مساعدة الناس ، إننا نُسدي النصح بســرعة جــداً ، حينما يُطلب منا النصح ، وحينما لا يعجنا ما يفعلة الناس ، وبمجرد إن نعتقد أنهم في مشكلة ، إننا نفعل ذالك لكي نقومهم مــع وجود النوايا الحسنة ، إننا نريد إن ندفعهم إلى فعل ما نريد منهم فعله ، ونساعدهم على حل مشاكلهم :

يجب إن تزورواْ عيادة الإقلاع عن التدخين تلك .

ضع أموالك في مصرف العمالقة .

يجب عليك أن تشاهد فيلم "توم هانكس" .

الخطأ رقم # ٧ : إسداء النصح :

خُذ معك مظلة .
صدقني ضع أولادك في مدرسة خاصة .
هل سيارتك تحتاج لإصلاح ؟ استعن بالميكانيكي الذي أستعين به .

وربما نُورّط أنفسنا في تناقض مُحرج مع النفس وهو : **"مهما تفعل لا تقم أبداً بإسداء النصح !"** .

لن أنصحك بفعل هذا ولكنني سأقنعك ، وأن النصيحة لا تساعد أبداً مهما كانت نيتك حسنه ! ومهما كانت النصيحة مفيدة في اعتقادك ، فإن إسداءها هو خطأ على الدوام ، إنني أقول ذلك لأنني أعرف إن إسداء النصح هو أمر تعودي مثلها مثل أنفاق النقود ، الدارج أن معظم الناس يحاولون الحصول عليها من عدة مصادر ، وهم عادة ما يدفعون مالاً كثيراً في مقابلها ودائماً ما نتوقع النصيحة من اللطفاء من الناس يسدونها طوال الوقت ، ولكنني أصر بكل بساطة إن هذه الحقائق لا تعني إن النصيحة تفيدنا .

فإذا كان إسداء النصح خطأ ، فأنت في حاجة إلى طريقة أخرى لمساعدة من يشعر بالارتباك أو ضل عن الطريق أو لا يستطيع التحكم في حياته وحتى الكسول ، ولكن علينا أولاً أن نوضح لك كي تتخلى عن هذه العادة : "لماذا إسداء النصح يكون خطأ ؟" .

لماذا إسداء النصيحة يكون خطأ ؟

عندما نسدي نصيحة سيئة ربما تعاني من عواقبها الوخيمة ، تنصح والديك بأن يصلحا سيارتهما في المكان الذي تصلح فيه سيارتك وسواء أقام المصلح بأداء العمل بغير إتقان أو كلفهم الكثير في العمل المتقن فسوف ينتهي الأمر إلى غضبهما ليس فقط منه ولكن منك أيضاً ، إن إسداء النصح يكلفك مخاطرة إفساد أحسن النوايا ، وربما يعود عليك بتأنيب الضمير ، لذا ، فهذه فكرة غير ذكية وأيضاً خاطئة لعدة أسباب هامة أخرى :

إن إسداء النصح هو تقليل من شان الآخرين

مهما كانت درجة الأمانة واللياقة والصواب في النصيحة فإنها مع ذلك تحط من شأن من توجه لهم النصيحة ، فانك بفعلك هذا تلمح إلى أنهم ينقصـــهم العقل أو القلب أو القوة الكافية لحل مشاكلهم أو تقويم حياتهم وهذا ما نقوم به فبدلاً من إن نظهر للآخرين الاحترام ونزيد فيهم من الشــعور بقــيمة أنفسهم والثقة فيها نقوم بدلاً من ذلك بإسداء النصيحة التي تفككهم وتضرهم وتضر علاقتنا بهم أيضاً :

النصيحة عاجزة عن منح المساعدة الحقيقة التي يحتاجها الآخرون

ربمــا نعــرف ما يحتاج إليه الآخرون بالضبط من أجل حل مشاكلهم ولكــن مــا يحــتاجونه هو إن نتركهم يقررون ما يفعلونه ، هذا لأن الإنســان يحتاج إلى تطوير قدرته على الاعتناء بنفسه ، وسأقول ثانية إنــه حتى النصيحة الجيدة لا تشكل عوناً لأنك حينما تسديها كأنك تلزم الآخريــن على اتباعها ، وهم يتبعونها بالفعل فتكون بذلك سلبت منهم التدريــب المطلوب لتنمية مهارة اتخاذ القرار والمتعة التي سيشعرون بها عند اتخاذ القرار الصحيح بأنفسهم .

لا يمكن إن نكون أمناء عند إسداء النصح

إن الانطــباع الوحــيد الــذي نعطــيه هو أننا نسدي النصح لمساعدة الآخريــن ، ولكن عندما نجرد دوافعنا من مظهرها الخارجي ، سنجد إن لديــنا دوافع أكثر عمقا وتعقيدا ودهاءً ، ربما نفعل ذلك لكي يعجب بنا أصدقاؤنا ، وربما نريد إن نُحمّلهم دَيْناً أو نجعلهم معتمدين علينا أو

حتى يشعروا بالدونية نحونا أو ربما أننا نستمتع بكل بساطة بالتحكم في حياتهم إن لدينا جميعاً بالطبع دوافع مختلطة رخيصة ، ولا أحد منا نقي تماماً أو كامل ، ولكن عند إسداء النصيحة فإننا نقوم بخدمة أغراضنا غير المُعلَنة التي تخدمنا نحن في حين أننا نتظاهر بفعل ذلك من أجل المنفعة ، ونحن بذلك نقوم بعمل ذي وجهين يضعف أي جهد نقوم به لتكوين علاقات متكاملة .

إن إسداء النصح شكل من أشكال السيطرة

تحمل النصيحة بطبيعة الحال أوامر أخلاقية : فنحن نقول للآخرين أنه يجب أن يستعملوا المظلات ، ويستعينوا بالمهندس الذي يُصلّح سيارتنا ، وأنه يلزم عليهم أن يربوا أولادهم بطريقة معينة ، ونحن نضعهم تحت ضغط الواجب حتى ، ولو لم نستخدم كلمات الواجب والإلزام (استعن بالميكانيكي الخاص بي) : فهم إن أخذوا بالنصيحة فإنهم مدينون لنا بالمساعدة ونشعرهم أيضاً أنهم إذا لم يتبعوا نصيحتنا فإنهم سيغضبوننا أو سيهينوننا أو أنهم يحيدون عن الصواب وإن استمروا على ما هم عليه من مشاكل فسيخشون قولنا : "لقد أخبرتك بهذا" أو "لا تلمني" .

إن محاولة التحكم هذه تجعل إسداء النصح غير صائب ، إنه ليس دورنا أو مسئوليتنا أو من حقنا إن نتحكم في حياة الآخرين ، فهذا التحكم يعوق روح المبادرة والابتكار لديهم وتقلل من شعورهم بقيمتهم ، لذا فإنه من غير الصواب إن نتحمل مسئوليتهم أو ندخل أنفسنا في صراع معهم حول ما يفعلونه .

وأحياناً تزعجنا طبيعة التحكم في إسداء النصح المباشر فإننا نحاول لذلك أن تخفيها خلف سؤال غير مباشر : "لما لاتزيد من قيمة

التامين ؟" أو "لما لا تضع أمك في دار للمسنين ؟" لما لا نقوم بــ .. ..؟ إلــخ ، فنحن نعتقد إن هذا القول ألطف من قولنا يجب إن تفعل هذا أو يلزمك إن تفعل ذلك "بالطريقة الفظة هذه" ، ولكننا في حقيقة الأمر لا نهــتم ولو قليلاً لسبب عدم اتباعهم لما نرى أنه يتوجب عليهم أو نريد مــنهم فعلــه ، إننا نريد ببساطة منهم إن يفعلوا ذلك فحسب ، لذا فهو أسلوب سؤال ذو غرض آخر ونوع من الإجبار المحض ، ربما نكون بــالفعل قــد اعتدنا عادة بسيطة بريئة وهي استخدام الأسئلة البلاغية للحصول على مساعدة الآخرين : "لِماَ لا تعطيني الملح ؟" ولكننا عندما نستخدم مثل هذه الأسئلة لمخاطبة حاجات الآخرين "لما لاتزيد من قيمة التامين ؟" فإننا بذلك نفقد البراءة ، لأننا نريد إن نتحكم فيهم من خلال نصيحة متخفية .

ونحــن دائماً ما ننجذب نحو تبرير النصيحة لأن الناس يطلبونها بمــا فــيهم من يحترمنا ومن نريد أن نبهرهم ، ولكن طلبهم هذا ربما يكون بسبب :

- إنهم لا يريدون تحمل مسئولية مشاكلهم ، فقد يكونوا كُسالى .
- يعتقدون أنه ليس باستطاعتهم حل مشاكلهم الخاصة ، فهم مخطئون.
- يبحثون عمَن يلومونه في حالة اتخاذ القرار الخاطئ .

لــذا فعــندما يتملقنا الآخرون عن طريق طلب النصح منا ، لا يجب أن يفترض أنه يتوجب علينا تقديمها ، لصالحهم أو لصالحنا ، بل يجــب علينــا أن نفترض العكس تماماً من أجل الأسباب التي اطلعنا عليها منذ قليل .

الخطأ رقم # ٧ : إسداء النصح :

استثناءان للقاعدة

لقد قلت مسبقاً إن إسداء النصح لا يساعد مطلقاً ؟ وهيهات أن يساعد ، فهناك موقفان مختلفان ربما تصلح فيهما النصيحة . الأول في مجال العمل ، عندما يخطئ من يعملون تحت رئاستك في عملهم وقد اقترب الموعد الأقصى للتسليم ، في مثل هذا الموقف ربما يكون من المناسب إن تقول افعل هذا أو لا تفعل ذاك ، وحتى في ذلك الوقت سنقوم به من أجل تشجيع تطورهم أو تعميق صلة العمل بينكم ، بشكل يمكنهم من اكتشاف الإجابات والاتجاهات بأنفسهم بقدر المستطاع ، بدلاً من توجيههم نحوها ، يوجد فرق هام بين توجيه من ترأسهم نحو الصواب وبين التواصل معهم بطريقة تخرج أفضل ما لديهم فمن الواضح أن العاملين يحتفظون بمعنويات أفضل ، ويتواصلون بشكل أفضل ، ويعملون بكفاءة أكبر ، إذا لم يقم رؤساؤهم بتوجيه الأوامر لهم في كل حين .

والموقف الثاني : هو الطوارئ فإذا رأيت على سبيل المثال ، شاحنة تتوجه نحو شخص ما يمكنك أنْ تصرخ بدون أي تردد موجها نصيحتك "أحذر : اقفز : ابتعد عن الطريق !" وإذا استدعت الحاجة ادفعه إلى الرصيف ، ولكن هذه لحظات نادرة ، وخاصة ، ولا يمكنك إن تتذرع بها لاعطاء النصح في التحولات الاجتماعية المعتادة التي نواجهها كل يوم .

عندما يواجه من تهتم بهم مشاكل ، أو يشعرون بالارتباك أو الضياع فإنهم في الأساس يحتاجون إلى تعبيرك عن الحب بدلاً من النصيحة ، إنهم محتاجون إلى التأكيد من أنك لن تحط من شأنهم ، أو تنظر إليهم على أنهم أشياء يمكن التأثير عليها ، أنهم يحتجون لأن

تعـــاملهم كأقران لك . سوف تتمكن من الوفاء بهذه الحاجات ، عندما تتوقف عمن إسداء النصح ، وأنت بذلك أيضاً تمنع المخاطرة ، والنفاق ، وعدم الاحترام ، والتحكم الذي يتضمنه النصح . ولكن يجب عليك في حيـــنها ، إن تســـتبدل هذه الطريقة بطريقة معامله مؤثرة ، ومرضية وتعاملهم معاملة الند للند ، وتخدمهم بطريق حقيقية .

البديل لاسداء النصح

إذا تقبلت ما يدور في خُلدك ، ربما تجد أنه من السهل أن تتوقف عن الـــتحكم فيمـــن حولك عن طريق إسداء النصح ، أما إذا لم تتخذ هذا القـــرار بعد ، فإنك ستقوم بعرض النصيحة كلما أتيحت لك الفرصة ، وســـواءٌ كنـــت تقبلت هذا الأمر أم لا ، يمكنك إن تقول لنفسك : "الآن وقد فهمت إن أمر الناس بما يفعلونه هو تصرف خاطئ . فأتوقف عنه ، ولقـــد أوضحنا من قبل إنه إذا كنت تريد إن تستمر على هذه الطريقة فاكتب ما تفعله في ورقة ، وضعة في مكان واضح ، وأخبر أصدقائك بما تفعله .

لـــنفرض أنك لا تريد الاستمرار في إسداء النصائح ، ولكنك لا تـــزال تـــريد خدمة من يهمك من الناس عندما يحتاجون إليك . خمس خطوات يمكنك اتباعها .

الخطوة ١ : أبعد نفسك عن مشاكلهم

إن السر في خدمة الآخرين هو رغبتك وقدرتك على التراجع عن حل ما يؤرقهم ، ولا يعني هذا إدارة ظهرك لأصدقائك ، والتخلي عنهم ، أو رفـــض الاستماع إليهم ، وهذا لا يعني أن تجعل مسافة نفسية بينك

وبينهم كأشخاص ، أو أن يقلّ تواجدك معهم ، أو تبتعد عنهم عندما يحتاجون إليك بشدة ، إنه يعني فقط ألا تتحمل مسئولية حياتهم .

إن الابتعاد عن المشاكل هو التأكيد على أن المسئولية الأساسية في الوفاء بحاجات الآخرين تقع على عاتقهم هم ، وليس أنت ، وهذا يعني أن تنظر إليهم وإلى نفسك كأشخاص مستقلين ومتساوين ، وتدرك أنه يمكنك إن تساعدهم فقط عندما تقدر هذا الاستقلال عن طريق رفض حل مشاكلهم الخاصة . إن ابتعادك هذا يخبرهم بوضوح أنك تحترمهم ، وتحترم حاجتهم لاتخاذ قراراتهم بأنفسهم ، وأن يعايشوا نتائج قراراتهم . إنك تقول بذلك أنك تهتم بهم لدرجة ألا تفعل شيئاً لمنعهم من تجربة عواقب تصرفاتهم بأنفسهم .

إذا كنت ممن اعتادوا محاولة حل مشاكل الآخرين عن طريق إسداء النصح ، فإن الابتعاد يدخلك في عادة يفضلها الناس ، وهي تركهم على حريتهم ، وسيمكنك هذا من أن تظهر بمظهر الشخص الذي لم يعد يسدي نصائح ، ولكنه لايزال يهتم بالآخرين . يمكنك إن تتوقف عما تفعله ، وتحدث نفسك من أجل الابتعاد عن مشاكل الآخرين ، مستخدماً تكرار هذه العبارات إذا لزم الأمر :

إن هذه ليست مشكلتي كي أحلها .

أو :

إنها يمكن أن تحل بنفسها لذا فلن أتدخل .

أو :

إنني لن أسلبه قيمة حل مشكلته بنفسه .

أو :

شيء جميل جداً من أجلك
إذا اسديتهم النصيحة فلن اظهر لهم الاحترام .

وربمــا يفــيدك حفظ عبارات مثل تلك لكي تكون حاضرة لديك لتكررها بنفسك في حالة حدوث موقف يغريك باللجوء لإسداء النصح.
وربمــا يكــون مــن الحكمة أيضاً أن تنبأ أسرتك ، وأصدقاءك بالــتزامك الجديد ، بالابتعاد عن المشاكل ، وخاصة في حالة حدوث موقف كنت قد أسديت فيه النصح من قبل :

إن جزءاً منّي يريد بالفعل أن يحل مشكلتك ، ولكنني أدرك الآن أن هذا ليس بعدلٍ لي أو لك .
لقد أدركت الآن أن نصيحتي للناس فيما مضى لم تكن مفيدة لهم ، ولأنني أحبك فلن أقوم بذلك بعد الآن .
إنني أحترمك كثيراً لدرجة ألا أقول لك ما يجب أن تفعله .

وربمــا تريد غالباً أن تضيف عبارة "سأكون مهتماً بسماع كيفية تعاملك مع المشكلة" .
إذا كنــت كبيراً في السن ، ويرى الناس أنك حكيم ، أو شخص ذو سلطة مهنية ، فربما يأتي لك الناس طالبين النصح بانتظام ، وربما تجــد في حينها إن إغراء النصح لا يمكن مقاومته ، عندما يحدث هذا لــي وجدت أنه من المفيد أن أقول : "لا يسعني أن أقول كم أنا مدفوع لإخبارك بما تفعله ، إنني أحب إن يكون كل شيء على الشكل الصحيح ، وأنْ تظن أنني رائع ، ولكنني لن أفعل هذا . إنه من المهم لك إن تحل هذه المشكلة بنفسك ، وأن تتخذ قرارك النابع من داخلك" .
إنّ معظم الناس يتفهمون هذا القول .

الخطأ رقم # ٧ : إسداء النصح :

هذا الابتعاد يكمن في افتراضك الذي يحترم الناس الذين تهتم بهم ، ويمكنهم من الوقوف على أقدامهم ، حتى ولو لم يريدوا ذلك . لذا فعندما تبتعد عن مشاكلهم فإنك بذلك لا تهزم فقط إغراء إعطاء النصيحة ، ولكنك أيضاً تظهر ما هو أفضل ما في أصدقائك ، وتقوّي احترامهم لأنفسهم ، وتبني فيهم ثقة في ذاتهم ، وبذلك تسهل على نفسك الأمور بالطبع عن طريق عدم القلق بسبب عواقب نصيحتك ، وعن طريق إزالة أي توقع خاطئ إليهم أنك سوف تحل مشاكلهم بدلاً منهم ، وأنت في النهاية تمكن نفسك من المحافظة على علاقتك بهم عن طريق معاملتهم كآدميين حقيقيين .

ربما لا يكون التخلي عن التحكم في الآخرين سهلاً ، يبدو أنه يتوجب عليك أن تقوم بهذا الأمر حتى قبل أن ترتاح إليه ، فهناك مفهوم شائع ولكنه خاطئ ، أنَّ المشاعر هي شيءٌ طبيعي ، ويفترض أن تتبعها التصرفات . لذا فلا يجب إن تفعل شيئاً لا تشعر أنه طبيعي ، أو مريح . لذا فوفقا لهذا المفهوم إذا لم تشعر بالراحة نحو شيء فلن تفعله ، ولأن الابتعاد يتناقض مع ما تعلمناه من كوننا أشخاص لطفاء ، ولأنك معتاد بطريقة لا إرادية على محاولة التحكم في الناس ، فإنَّ التخلي عن ذلك لن يبدو صحيحاً ، أو مريحاً .

ولكن توجد وجهة نظر أخرى للتفكير في التخلي عن النصح ، فإنه يتوجب عليك أن تفعله سواء كنت مرتاحاً أم لا ، وأجعل مشاعرك تتبعك ، بمعنى آخر ابتعد ، وجرّب الشعور الناتج عن ذلك ، أقلع عن التحكم في حياة الآخرين ، وجرّب الفرق الذي سيصنعه هذا في شعورك نحو الآخرين وشعورهم نحوك ، ولأنك لا تستطيع في النهاية أن تحل مشاكلهم فإنَّ هذه هي الطريقة التي لا تتضمن أي مخاطرة ،

لا تكمن المخاطرة في إيذاء الآخرين ، وإيذاء علاقتك بهم في الابتعاد ، والتخلي عنهم ، بل إنها تكمن في الاستمرار في التحكم فيهم عن طريق إسداء النصح .

أنت تفهم الآن سبب كون الابتعاد شيئاً هاماً لخدمة الآخرين بشكل جيد . ولكن ربما تشعر بالحرج من تنفيذ هذا ، وخاصةً إذا كنت قد ظللت طوال حياتك تخبر الآخرين بما يفعلونه . إني أذكرُ كَمْ كان الأمر صعباً على عندما تخليت عن السيطرة ، ومنعت نفسي من إسداء النصح ، ولكنني أذكرُكَمْ كان هذا مفيداً ، ويقدر الحرية التي شعرت بها في أول مرة قلت فيها لنفسي : أنَّ هذه ليست مشكلتي كي أحلها ، لن أتولى حلها ، ولقد ساعدني هذا أيضاً على أنْ أدرك بأنَّ هناك خطواتَ بنَّاءة أخرى يمكنني اتخاذها .

الخطوة ٢ : التقمص العاطفي

إنني أتحدث هنا ثانيةً عن التقمص العاطفي وليست الشفقة ، وعندما يقع الآخرون في مشاكل ربما تشعر بإغراء نحو الشعور بالشفقة نحوهم لكونك شخصاً لطيفاً ، وأن تقف في مكانة أعلى منهم ، وتقول بقلبك إن لم يكن بلسانك : "ياه يالك من مسكين" ! ولكن إظهار الشفقة لا يساعدهم . يحتاجك الآخرون أكثر ؛ لأن تشاركهم في شعورهم بمأزقهم ، إنهم يحتاجون لأن تقف إلى جانبهم في لحظات الضعف ، والتردد ، والشعور بالهزيمة ، أنهم يحتاجون لأن يشعروا بأنك تهتم بهم ، لذا فيمكنك إن تستخدم خيالك لتتصور ماذا ستشعر لو كنت في مكانهم ، وتوضح لهم ذلك :

الخطأ رقم # ٧ : إسداء النصح :

إنني لا أدري ما هو أكثر إحباطاً من عدم معرفة الطريق الذي تسلكه.
إذا كانت هذه هي المرة الأولى بالنسبة لي لمّا عرفت ما سأفعل أنا أيضاً .
لا ألومك على شعورك بالارتباك .
ليس من السهل أن يكون الإنسان أباً اليوم .

من المهم أن تفهم أنَّ الطريقة التي تشعر الآخرين بها نحو أنفسهم ، تؤثر على شعورهم نحونا ، وهذا يدوم لوقت طويل في تحديد شكل علاقتهم بنا ، وسواء كان هؤلاء الأشخاص أبناءك ، أو شريكك في الحياة ، أو زملاؤك في العمل ، أو أصدقاؤك ، فإننا إذا تجاهلناهم ، فستشعرهم بأنهم لا يهموننا ، وأن رغبتنا في قضاء بعض الوقت معهم بدأت تتناقص . وإذا حاولنا التحكم فيهم سيشعرون باختناق ، ويكرهون وجودنا ، ولكن إذا استمعنا بانتباه لهم ، وكما فعلت مع الشابة في مكتبي ، وأكدنا لهم على أهميتهم ، وتعاطفنا معهم إذا كانوا يشعرون بالألم ، ونشعرهم بكبير قدرهم ، وأهميتهم ، وتميزهم بالنسبة لنا ، وستكون قدرتهم أكبر على التعامل مع مشاكلهم إذا كانت معاملتنا نشعرهم بخصوصيتهم ، وسوف يرغبون في استمرار علاقتهم بنا .

إن الابتعاد عن المشكلة والتعاطف شيئان هامان ، فهما بدايةٌ جيدة في طريق كونك شخص مساعد بحق ، ولكنهما غير كافيين عادة ، فيمكنك فعل ما هو أكثر .

الخطوة ٣ : تشجيع الآخرين على التفكير في مدى أوسع من الحلول الممكنة

أحياناً ما يتعثر الناس في المشاكل ، لأنهم قصيروا النظر ، ولم يمنحوا خياراتهم القدر الكافي من التفكير ، فإذا شعروا بالإحباط عاقون ، ربما يمكنك أن تسألهم بطريقة طبيعية : "هل فكرت في الخيارات الأخرى؟" فإذا أجابوا بنعم ، وقاموا بإدراج هذه الخيارات متغاضين عن واحدة ، ربما تساعدهم فيمكنك إن تتابع حينئك قائلاً "ماذا عن هذا الخيار ؟ هل يمكن أن يفيد ذلك ؟

فـإذا أجـابوا بنعم ، تكون بذلك قد خدمتهم خدمة جليلة . وإذا أجـابوا بـلا ، أو أنهم غير واثقون ، فأنت على الأقل قد مكنتهم من توسـيع رؤيتهم ليعُوا وجود حلولٍ أخرى وإذا لم يعرفوا ما يفعلونه ، فيمكـنك أنْ تشـجعهم على تضييقِ قائمة الاحتمالات التي تؤدي إلى الحل الأمثل ، ثم تسأله أي الحلولِ يبدو أفضل حل بالنسبة لك ؟ لاحظ أنـك تسـأل السؤال من موقف المبتعد فلقد تركته حراً ، أنك بذلك لاتحل مشاكلهم ، ولاتتخذ القرارت بالنيابة عنهم ، أو تتحكم فيهم . إنك بدلاً من ذلك تقف كشخص يدعمهم ، ويكون بجانبهم في أثناء حلهم لأزمتهم .

فإذا حددوا الحل وبدا عليهم أنهم اتخذوا قراراً نابعاً من ذاتهم ، تكون بذلك قد ساعدتهم إلى حد كبير ، أما إذا لم يستطيعوا إن يفضلوا إحـدى الخـيارات الأخـرى ، أو يبدوا أنهم لم يعرفوا كيفية استخدام الخيار الذي يبدو أصلح لهم .

الخطأ رقم # ٧ : إسداء النصح :

الخطوة ٤ : إتاحة المعلومات المطلوبة

عـندما لا يمكن المفاضلة بين الخيارات ، يمكنك أن تتخذ هذه الخطوة بعـد أن تكون قد ابتعدت ، فأظهرت التعاطف ، وهذه الخطوة تتضمن تقديم الأسماء ، وأرقام الهاتف ، والتكاليف ، والمواعيد ، والاجراءات والاتجاهـات ، والآراء ، والاكتشـافات الجديـدة ، أو الـنظريات ، وشـهادتك الشخصـية ، أو شـهادة أحد آخر ، أو أي بيانات متصلة بالموضـوع ، أحـياناً مـا تكون كل المسألة هي أن تخبر الناس بما مررت به وبما تعتقد أنك تعرفه .

ربما تبدو كلمتا تقديم النصح ، وإتاحة المعلومات شيئاً واحداً عندما يتم الاستماع لهما لأول وهلة ، ولكنهما في الحقيقة شيئان مختلفان ، يبعد أحدهمـا عن الآخر بُعْدَ السماء عن الأرض ، فتقديم النصح يجبر الناس ويقلل ـهم ، وتقديم المعلومات ، يظهر الاحترام ويوجد نوعاً من التفهم .

ـــ الفرق :

نصيحة إجبارية : كان يجب عليك أن تشتري سيارة أمريكية .

معلومـة تمـيل إلـى الـتحرر : إنَّ لدينا ثروةً كبيرةً بفضل السيارات الأمريكية .

نصـيحة تهـدف إلى التأثير : لماذا لا تزور عيادة التوقف عن التدخين تلك ؟ .

معلومـة مسـاعدة : يقول أحد الأصدقاء إن عيادة الإقلاع عن التدخين ساعدته كثيراً .

نصيحة تهدف إلى التحكم : هل لديك مشكلة في السيارة ؟ استعن بالميكانيكي الذي أذهب إليه .

شيء جميل جداً من أجلك

معلومة داعمة : إنْ لديّ ميكانيكي معين ، وأنا راضٍ عنه .
نصيحة متناقضة ذاتياً : لا تعط نصيحة أبداً .
معلومة متناسقة : إن النصيحة لا تفيد أبداً .

يُوْجِد النصح عبئاً من الدَّيْن ، ولكن عندما تقدم معلومة لن يختفي فقط الشعور بالعبء لدى الناس ، بل سيشعرون بغياب العبء ذاته ، إذا استطعت إن تفهم الفرق ، وتضعه بثبات من عقلك . يمكنك أن تسهل على نفسك عملية التوقف عن إسداء النصح . وإحدى طُرق القيام بذلك : هي أن تضع نفسك في مكان الشخص الآخر : كما لو كنت الشخص الذي يستقبل الحديث في هذه الأمثلة .

إنَّك لا تقلل من شأن الآخرين عندما تقدم لهم المعلومات ، ولا تضغط عليهم بأي شكل ، ولا تخاطر بالعواقب الوخيمة نتيجة الغضب الذي سيحدث ، إذا أسأت توجيههم فإنك بدلاً من ذلك تكرمهم ، وتكرم علاقتك لأنك تساعدهم على التحرر في حل مشاكلهم .

لقد تحدثنا حتى الآن عن أربع خطوات مؤثرة يمكن اتخاذها : (١) الابتعاد (٢) التعاطف (٣) زيادة الوعي بالخيارات و(٤) تقديم المعلومات ، ومن الممكن أن تساعد الآخرين عند اتخاذهم القرار في حل مشاكلهم ، كما أنه ومن الممكن ألا يحدث هذا ، فربما تكون مشكلتهم معقدة لدرجة ألا يستطيعوا أنْ يحددوا رأياً يتخطون به هذه المشاكل بطرق صحية ، ربما يعوقهم ظلال رمادية من المشاعر المختلطة ، وإذا كان هذا ما حدث فيمكنك فعل شيئاً آخر .

الخطوة ٥ : حثهم بلطف

مـا إن يـتاح لهم الوقت لتحديد خيارات واضحة ، يمكنك إن تسأل : والآن أي الخـيارات سـتتخذ ؟ فإذا قال لك إنه لا يعرف ، يمكنك إن تشجعه بأن تسأل "متى ستختار واحداً في ظنك ؟"

يمكـنك عـن طريق الدفع الرقيق الواعي ألا تدفعهم بشدة إلى التصرف ، أو اختيار الشيء الذي تفضله ، ويمكنك أيضاً إن تلمح فقط إن عدم الاختيار هو خيار في حد ذاته ، وأن عليهم في بعض الأوقات إن يقومـوا بالتأجـيل ، إن هـذا الشكل من التحفيز يحترم حريتهم ، وغرضك هنا ليس التحكم فيهم ، ولكن تشجعهم أن يتخطوا العقبات في طريق حل مشاكلهم .

ربمـا يحدث إذا كان الخيار يحمل كماً كبيراً من العواطف وأن يظلـوا علـى عدم قدرتهم على التصرف على الرغم من دفعك لهم ، فـربما كان ذلك بسبب خشيتهم من ظنك أنهم اتخذوا القرار الخاطيء فاخـبرهم إذا شعرت بذلك "أريدك إن تعرف بغض النظر عن القرار الـذي سـتتخذه أننـي سوف أوافقك عليه ، وبالطبع إذا كان خيارهم مُضـراً ، أو أحمقاً ، يمكنك أن تفيدهم بقولك : "أظن أنَّك ستقدم على مخاطـرة كبـيرة إذا أقدمـت على هذا الخيار" فربما يكون رأيك هذا معلومة مفيدة بالنسبة لهم .

ومـا تأمله هو أنْ يكون خيارهم عاقلاً ومُحترماً ، وأمكن تنفيذه تقريـباً ، ويمكنك أن تسألهم لتحفز تفكيرهم "أي خياراتك ليس بصحيح ؟ ولا تستجدي الاحترام منهم ، ولا تهدد بمخاطرة كبيرة" ، إنك تشجعهم بهـذه الطريقة على اختيار كل الحلول الممكنة من أكثر من منظور ، وعلى اختيار الأفضل من بينها .

شيء جميل جداً من أجلك

العملية المساندة المكونة من
خمس خطوات باختصار

إذاً هذه الخطوات الخمس تقدم طريقةً مرضيةً ومؤثرةً لمساعدة الآخرين:

١. مارس الابتعاد عنهم بطريقة محترمة عن طريق تحريرهم .
٢. عّبر عن التعاطف مع مشاكلهم ومشاعرهم .
٣. قمْ بإلقاء أسئلة تساعدهم على توسيع وإثراء كَمّ الخيارات الجيدة.
٤. قدّم المعلومات المفيدة بما فيها شهادة الآخرين .
٥. إعطهم دفعات رقيقة نحو اتخاذ القرار .

افترض إن هذه العملية لا تجدي

إذا كـــان من معك لا يعرفون وقت وكيفية التعامل مع مشاكلهم يمكنك حيـــنها أن تفعل شيئاً واحداً ، يمكنك أن تتعاطف مع عدم قدرتهم على اتخاذ القرار ، وأن تتعاطف مع إحباطهم المرتبط بذلك :

إنني أتخيل كم هو فظيع ألا تجد حلاً لهذه المشكلة .

أو :

لابد أنه شعورٌ صعب ألا تعرف ما تفعله ألا تعرف الوقت الذي ستتخذ فيه قراراً .

أو :

إنني واثق أنه من الصعب التعايش مع هذه المشكلة وعدم القدرة على اتخاذ القرار .

ربمـــا تحـــررهم هـــذه التعبيرات التعاطفية الأخيرة ، وتجعلهم قادريـــن علـــى حل أزمتهم هذه ، وربما يدركون أنه في حين وقوفك

الخطأ رقم # ٧ : إسداء النصح :

بجانبهم أنك لن تقوم بحل المشكلة بدلاً منهم ، ربما يقومون بمساعدتك إن يصوبوا نحو الخيار الأفضل وإذا لم يفعلوا ذلك ربما يتوجب عليك إن تترك الأمر على ما هو عليه ، فربما يقومون بحل المشكلة على الرغم مــن كل ما فعلته لكي تعاملهم كأشخاص واعين لكي تقوم بدعمهم ، وفي النهاية ربما لا يجدون أي حل مقبول ومتاح بالنسبة لهم .

هــل لديك عزاء في مثل هذه الحالات المتأزمة ؟ نعم وهو أنك لم تسيطر أو تخدع أو تحاول إن تتحكم فيمن يخصهم الأمر ، ولم تقم بإيداع أي شــعور بالســـخط بداخلهم وهذا ما سيزيد من سوء الأمور ، إن هذا شيء هام بعض الشيء . بالإضافة إلى ذلك فعلى الرغم من أنهم لم يحلوا مشاكلهم إلا أن علاقتك بهم مازالت حرة ومُرضية بشكل أكثر.

شرحان للعملية المساعدة

تــتراوح المشاكل التي يواجهها الناس ما بين أبسط المشاكل إلى أكــثر المشاكل تعقيداً وعمقاً ، حتى المشاكل الصغيرة كالنوع البسيط الذي نواجهه في كل دقيقة ، تتطلب النصيحة بشدة . فعندما لا يعرف صــديقك (علـــى سبيل المثال) بأن يتناول العشاء في مكان قريب من المنتزه ، وأنت تحفظ أماكن المطاعم كما تعرف كَفَ يدك ، فإن كل ما علـيك أن تفعلـــه لكي تحل مشكلته هو أن تقول له أين كان يجب أن يتناول العشاء ؟

هــل تســـتحق الاهـــتمام هذه النصيحة البسيطة ؟ نعم أن مسألة المكـــان الـــذي سيتناول الأصدقاء فيه العشاء في حد ذاته ليس هاماً ، ولكن عدم إسداء النصـح هو الشـيء الهام لأنك تحاول أن تقلع عن هذه العـــادة ، وهو نفس الحال بالضبط بالنسبة لمن يحاولون أن يحدوا من تدخلهم ، فالنظر إلى قطعة شيكولاتة ليس تافهاً بالنسبة لهم ، لا يمكنك

شيء جميل جداً من أجلك

لن تعتبر أن أي فكرة بسيطة بشكل يكفي لإسداء النصح ، فأنت عندما تتعامل مع مشكلة أحد الأصدقاء كهدف مناسب للنصح ، بغض النظر عن بساطتها ، فأنك بذلك تضعف من إصرارك على التغيير من نمط سلوكك ، تستحق الأزمات الصغيرة النظر إليها أيضاً بصورة جادة لأنك تحتاج إلى التدريبات السهلة على عملية الدعم ، وعندما تجد نفسك واقعاً تحت إغراء مسألة تبدو بسيطة مساعدة الأصدقاء على إيجاد مكان مناسب لتناول العشاء ، أو مشاهدة أحد الأفلام ، أو الاتصال بسباك معين – يمكنك أن تستغل هذه الفرص لكي تنسق بين مهارتك لكي تستطيع التعامل مع المناسبات الأكثر صعوبة وتعقيداً .

إليك محادثة تحتوي على دعم ولا يعرف فيها الأصدقاء المكان الذي سيتناولون فيه العشاء :

الأصدقاء : أننا نريد أن نتناول العشاء في وسط المدينة أمام المنتزه ولا نريد أن ينتهي بنا الأمر في مطعم رديء.

أنت : إنني لا ألومك ؟ هل أنت على معرفة بالمطاعم الجيدة هناك ؟ (**ابتعاد عن المشكلة ، تعاطف ، زيادة الوعي بالخيارات**) .

الأصدقاء : لا في الواقع . أننا نعرف مطعم "براون" ولكن أسعاره مرتفعه جداً . ولقد ذهبنا إلى "جرين" ذات مرة ولكننا دائماً ما ننتظر ونحن أيضاً نُريد شيئاً أكثر رقياً .

أنت : ماذا عن "وايت" ؟ (توسيع قاعدة الخيارات) .

الأصدقاء : يتم إغلاقه في يوم الأحد .

الخطأ رقم # ٧ : إسداء النصح :

أنت : يـــا للأسف . يبدو أنه ما تبحثون عنه (تعاطف) هل تعـــرفون مطعـــم "بلاك" على ناصية الشارع ؟ أنه مطعـــم جديد ، وهو ليس ببعيد عن المنتزه (توسيع قاعدة الخيارات والمعلومات) .

الأصدقاء : ما شكله ؟

أنت : مطعم إيطالي . قائمة طويلة من المعكرونة هو ليس برخـــيص ؟ ولكـــنه ليس بباهظ الثمن ، أنه رتيب بعض الشيء ولكنه ليس بالخانق (المعلومات) .

الأصدقاء : ما هو حال الطعام فيه ؟

أنت : أنـــه يعجبنـــي الـــريحان مـــع صلصـــة الطماطم والمعكرونة المصنوعة في النُزل ، أن طعامه يشبه مطعـــم "رد" الـــذي يقع على الناصية الأخرى من المدينة ، ولكنه ليس مرتفع الثمن مثله (معلومات).

الأصدقاء : هذا يبدوا جيداً . ربما نجربه .

أنـــك لـــم تـــتدخل فـــي قراراتهم ، ولم تتحكم فيهم عن طريق إخبارهم عن المكان الذي يأكلون فيه ، ولم تحاول إن تتخذ القرار بدلاً مـــنهم ، ولـــم تخاطر بعواقب وخيمة . لقد بقيت على مسافة كافية ، وتعاطفت معهم ، والقيت أسئلة توسع الوعي بالخيارات ، ووفرت لهم المعلومـــات المفـــيدة ، لقـــد قمت بمساعدتهم وحافظت ليس فقط على اتصال الصداقة بل قوتها .

ويمكـــن أن تنطـــبق عملية الدعم هذه على مواقف أكثر تعقيداً ، كالصـــراع الـــذي تعاني منه ابنة أخيك في اتخاذ قرار الجامعة التي

ستلتحق بهـا وبدلاً من أن تخبرها بالجامعة التي تتقدم لها يمكنك أن تعيش مثل هذا الحديث :

ابنة الأخ : أنني لا أعرف الجامعة التي سألتحق بها العام القادم إلى أين أذهب في رأيك ؟

أنت : لا أعـرف وأنـا غير واثق أنني سأعينك كثيراً إذا اخترتُ بدلاً منك (الابتعاد) ، فهذا إقرار هام وصعب (تعاطف) .

ابنة الأخ : إني أعرف ولكن لا يبدوا إنني أستطيع اتخاذه .

أنت : يـواجـه الـكثـير من الناس صعوبة في اختيار الكلية (تعاطف)

ابنة الأخ : لـم يكن الأمر ليكون بهذه الصعوبة لولا أن والدي يُصِرّ أن أذهب إلى "نوذرن" وأنا أكره ذلك المكان .

أنت : إن الأمـور مـتـداخلـة وهـذا ما يصعب عليك الأمر (تعاطف)

ابنة الأخ : أنه كذلك بالفعل ، وما يصعب على الأمر أكثر أنني لا أعرف ما أريد فعله بعد ذلك أعني ، في حياتي .

أنت : لـيس هذا غير معتاد ، ولكنني أعرف أنه يزيد من صعوبة الأمر . (تعاطف) هل فكرت في الجامعات الأخرى ؟ توسيع مدى الخيارات ؟

ابنة الأخ : أظـن أنني أريد أن أذهب إلى "إيسترن" حتى أبتعد عن البيت أو إلى "سينترال" لأن كثيراً من أصدقائي سيذهبون إليها وكلاهما قوي في مجال الهندسة وهو

الخطأ رقم # ٧ : إسداء النصح :

المجال الذي أتمتع فيه ببعض المهارة ، ولكن والديّ لم يعجبهما هذا .

أنت : إذن فالخيار بين هذين الاثنين ؟ (استمرار في توسيع مجال الخيارات)

ابنة الأخ : أعتقد ذلك . فنحن لا نستطيع إن نعطي تكاليف "ساوزرن" ولقد سمع والديّ أشياء مؤسفة عن "وسترن".

أنت : ألم تذكر لك مستشارتك أي خيارات أخرى ؟ (توسيع مجال الخيارات) .

ابنة الأخ : ليس بالضبط فلقد أعطتني الكثير من الكتالوجات ولكنني لم أقرأها .

أنت : هل تعرفين شيئاً عن "ساوز إسترن ؟" (مجال الخيارات والمعلومات).

ابنة الأخ : لقد سمعت به ولكنني لا أعرف أي شيء عنه .

أنت : حسناً أنهم يقولون إن لديهم هندسة ممتازة وهي ليست بالقرب من المنزل وهي جامعة الولاية حيث وُضع التعليم تحت الإشراف .

ابنة الأخ : سأطلع عليه ، ولكنني لم أستطيع أن أجمع الطاقة اللازمة .

أنت : متى ستتمكنين من ذلك في ظنك ؟ (دفع) .

ابنة الأخ : لا أعرف ولكن الموعد الأقصى وهو الشهر القادم .

أنت : إن اتخاذ القرار صعب بالفعل عندما تشعرين بالإنهاك (تعاطف) .

ابنة الأخ : إنه كذلك بالفعل .

أنت : يمكن أن تكون الكتالوجات ذات أهمية . يبدوا أن "ساوز ايسترن" لديها شيء جيد وربما يدهشك وجود منح دراسية التي تقدمها "ساوزرن" (منح معلومات وتوسيع مجال الخيارات) .

ابنة الأخ : سوف أطلع عليها . أشكرك على الحديث معي .

أنت : سوف أسعد عند معرفة ما قررتي (اهتمام ومع الابتعاد) .

إنك هنا أيضاً لم تفرض نفسك ولم تتحكم فيها ولم تضغط عليها ، أنك لم تخبر ابنة أخيك بالمكان الذي يوجب عليها أن تلتحق به للدراسة أو ما يجب عليه فعله ، لقد عرفتها على الصراع الموجود بداخلها ، وردت من الخيارات المحتملة ، ولقد قدمت معلومات مفيدة ، وشجعتها على اتخاذ القرار . لقد اهتممت بها ودعمتها .

لقد لاحظت من المثالين أن عملية الدعم تتطلب وقتاً أطول من النصيحة ، تكلفك مساعدة الناس على مساعدة أنفسهم وقتاً وجهداً . ولكن العائد سيكون إحساس جديد بالذات وفي رؤية نتيجة جهودك ، وفي تنمية علاقات ناجحة .

ملحقات

١. عن إسداء النصح للأطفال

يعتقد كثير من اللطفاء أنه من المناسب بالنسبة للكبار وخاصة الوالدين أن يتحكموا في الأطفال عن طريق إسداء النصح لهم ، ويعتقد بعض

الخطأ رقم # ٧ : إسداء النصح :

الأباء إن هذا هو حقهم الذي منحه الله لهم وهو السبب الذي يعيشون من أجله ، ولكن تمعّن في هذا الأمر .

يحتاج الأطفال (بالطبع) إلى الحماية والإرشاد ، فربما يضع الأطفال أنفسهم في بعض الأحيان مثل الكبار بالضبط في موقع خطر واضح ، فربما يندفعون ، على سبيل المثال ، إلى الشارع المزدحم بالسيارات أو ربما يلعبون بالثقاب ، وهذه المواقف تحتاج إلى إنقاذ لحظي بل وجود أعذار للنصح أو التحكم فيهم ، ولكن هذه المواجهات المباشرة مع الخطر ما هي إلا جزء ضئيل من حياتنا مع الأطفال ، ولا يجب أن تكون هي النظام الأساسي لتعاملنا معهم في الأحداث العادية اليومية .

نحن نركز (بالطبع) في البداية على تقليل المخاطر عن طريق وضع حدود سلوكية ، لهم ومحاولة إبعادهم عن التصرفات الضارة . إننا نُمسك بيد الطفل عندما يقترب من الشارع ونقوم بوضع الثقاب في أعلى مكان ، مثله مثل الأدوية . يبدو أن فائدة هذه الحدود تزيد إلى الحد الأقصى عندما لا يصحبها النصح ولكن عن طريق (١) توفير المعلومات اللازمة والشرح (الثقاب يسبب الحرائق ، وهذه يمكنها إن تحرقك وتؤذيك) . (٢) إخبارهم عن شعورنا وما نريده منهم : (إني أخاف عليك وأحرص على سلامتك أو أريد منك أن تخبرني عندما تجد أي ثقاب) ، وتساعد هذه التدريبات على الفهم ، وعلى حماية الأطفال بشكل أكثر تأثيراً ، في أثناء زيادة قدرتهم على فهمنا أكثر من النصيحة السلبية : ("لا تلعب بالثقاب") ، وسيساعدهم هذا (أيضاً) على النمو شخصياً ، لأن توفير المعلومات لهم وإخبارهم بما نريدهُ مظهر من مظاهر الاحترام وليس التحكم .

وعلى المدى المستمر فعندما يواجه الأطفال مشكلة لا يستطيعون الـتعامل معهـا ولكنهم لايقربون الخطر ، يمكننا إن نطبق عليهم نفس طـريقة الدعـم التي تتكون من خمس خطوات ، والتي نستخدمها مع البالغيـن : (١) الابتعـاد (٢) التعاطـف (٣) تشجيعهـم على وزن الخـيارات (٤) توفير المعلومات (٥) دفعهم بلطف ، والأمر الهام هو الـتعامل مـع الأطفـال باحترام ؛ حتى يتمكنوا من تطوير مهاراتهم الخاصة ليكونوا صانعي قرار على مستوى المسئولية .

إنـنا نقترف نفس الخطأ كإسدائنا النصح للكبار ، وهو خطأ نابع مـن نفس السبب ، والخطأ ، بالطبع ، أكثر خطورة في حالة الأطفال لأنهم مازالوا محتاجين إلى تطوير إحساس باستقلال الذات ، لذا فإنهم أكـثر قابلـية للتقلـيل من شأنهم ، أو سلوك الطريق الخاطيء بسبب النصيحة . ولأنك تحب الأطفال المحيطين بك ، وهم كذلك ولن تتخلى عنهم أبداً ، وهم (أيضاً) يحتاجون منك ألاّ تعوق طريقهم بالنصيحة .

٢. عن عدم اتباع النصيحة

أحـياناً مـا تجـد الوضـع معكوساً ، فستكون الشخص الذي يعاني من المشاكل والتي تحتاج إلى من يهتم بك . ربما تجد نفسك واقعاً في مشكلة ولا تـريد مـن الآخرين أن يحلّوها لك ، ولكنك تعرف الآن أن طلب أو اتباع نصحهم يجعلك تضع نفسك تحت سيطرتهم ، وتخاطر بالتأثير على علاقـتك معهم . ولقد عرفت (أيضاً) أنه بينما يمكن للآخرين إن يساهموا فـي حـياتك ، إلا أنهم لم يبذلوا الجهد لكي يحلوا لك مشاكلك ، إنك (من ـنظورك ومنظورهم) محتاج إلى إن تكون مسؤلاً عن نفسك ولقد فهمت لآن . إن إسـداء وأخذ النصيحة هما وجهان لنفس العملة الواحدة ، ولكن اذا تفعل إذا شعرت بالضياع في مواجهة مشكلة ما ؟

الخطأ رقم # ٧ : إسداء النصح :

يمكنك أن تبدأ بإخبار أصدقائك : أنك لا تتوقع منهم أن يتخذوا قراراً لك أو يعتنوا بمشاكلك . ولكن يمكنك أن تطلب منهم أن يقتربوا منك وأن يساعدوك في تنفيذ الخيارات المتاحة وإعطائك المعلومات المفيدة ، وأن يظلوا إلى جانبك بغض النظر عن القرار الذي تتخذه ؛ فنحن نحتاج جميعاً إلى أصدقاء لديهم استعداد لفعل ذلك .

يمكنك (أيضاً) أن تتصل بأشخاص ينتمون إلى المهن المساعدة ، الأطباء النفسيين والمعلمين والأطباء ، ورجال الدين والمخططين الماليين ، والمحامين وكل أنواع المستشارين فبعضهم لديه الحكمة الكافية ، وعندما يذهب إليهم الآخرون يقومون بالتعاطف ، وتوفير المعلومات ، وتعليمهم كيفية مساعدة أنفسهم ، يمكنك كذلك أن تطلب ممن تريد منه المساعدة من بين هؤلاء أن يقدموا لك مثل هذا العون ، وأن يدعموا جهودك بدلاً من نصحك . وسوف تحافظ على صحة علاقتك بهم بهذه الطريقة وتزيد من احتمالات الحصول على المساعدة التي تحتاجها .

لقد اعتدت على إسداء النصح ، لدرجة أنك مستمر في إعطائها ، على الرغم من المعلومات التي وفرتُها لك هنا . يمكنك أن تسامح نفسك إذا زللت ، ذَكِّرْ نفسك بأنك لست كاملاً ، وانتظر الفرصة التالية لبدء عملية الدعم إذا تدربت على الخطوات الخمس ، فسوف تزيد قدرتك على تجنب إخبار الناس بما يفعلونه . وسوف تجد أن هذا السلوك سيرضيك أكثر بكثير من إسداء النصح .

وستظل شخصاً لطيفاً .

الخطأ رقم # ٨

إنقاذ الآخرين

> كان ابن أختك ، منذ خمسة عشرة عاماً ، طفلاً ذكيا ومحبوباً ، ولكـنه تـرك المدرسة الثانوية ، ومنذ ذلك الحين ظل يشتغل بأعمال يدوية أو يبقى بدون عمل ، ولقد واجه مشاكل عدة مع الكحولـيات ، ولقـد سمحت له أختك بالبقاء في المنزل ، ولقد كانـت عاده ما تدفع له ما يخرجه من مآزق الدّين أو السجن ، ولكـنها فـي النهاية قالت إن الأمر قد بلغ حده فقامت بطرده وأقسـمت بـألاّ تـنقذه مرة ثانية ؛ لذا فتقوم أنت بالتحدث إلى رئيسك في العمل لكي يوظفه .

لقـد كنت أجلس أحياناً (في أواخر الستينيات) وأستمع إلى امرأة حزيـنة تحكـى لي عن جهودها الضائعة في إنقاذ زوجها الذي أدمن المخـدرات ، ولقد قالت إن سيره في هذا الطريق بسرعة ، كان يدمر كـلاً مـن حـياتها وحياته ، ثم تأخذ في إخباري عن تصرفاتها أثناء صـراعاتهما ، فأتذكر مع كل كلمة تنطقها جهودي الضائعة في إنقاذ صديق لي ، لقد قالت إنها هددت بأن تخبر والديه ، ولكنها قالت لي : إنها لن تفعل ذلك أبداً . لقد أخبرت صديقي بشيء مشابه لهذا ولم أكن

اعنـيه أنـا أيضـاً. وكلما كان زوجها يغيب عن العمل بسبب تناوله للكحوليات ، كانت تتصل بالمكتب وتخبرهم (على الرغم من أنها تكره فعـل ذلك) أنه مريض ، ولم تكن تتذكر حالته أبداً ، ولا حتى لأقرب أصدقائها . لقد كنت أنا (أيضاً) ألعب نفس الدور مع سر صديقي .

إننـي واثـق مـن أن انشغالي بمشاكلي الخاصه لم يمكنني من مســاعده زبونتي بالشكل الكافي ، ولكن تفكيري في عدم التأثير ، هذا الــذي نشــترك فيه ، كان انفتاحه جديده بالنسبة لي ، لقد كانت لحظة فاصلة أدركت إن محاولة إنقاذ من يدمرون أنفسهم والنوايا الحسنه في هذا الشأن ليست كافية .

إن إحــدى الحقــائق المؤلمــة في مجتمعنا اليوم هو زيادة عدد الأناس المحبوبين الذين يُصرّون بطريقة مباشرة على تدمير حياتهم ، إن لديــنا جميعاً أقارب أو أصدقاء يضيعون على أنفسهم فرصة التعليم ، ويسيئون التصرف في أموالهم ، أو يخسرون وظائفهم بشكل متكرر ، ويبددون أوقاتهم أو حتى يدمرون صحتهم . وأنا وأنت أحياناً ما نكون (بغض النظر عن مدى لطفنا أو ذكائنا) مدمرين لأنفسنا بشكل ما وإلى حد ما . ولكن في حالة الأشخاص الذين أتحدث عنهم فالدمار يمتد لكل الوقت وهو دمار مستقر في الصميم ، وهم يستغلون من يهتم بهم من أجــل الاستمرار في تدمير أنفسهم ، فهم خبيرون في ذلك ، وهم نفس الأشخاص الذين يريد أشخاص لطفاء مثلنا إنقاذهم .

يتبــنى بعــض الأشــخاص سلوكيات مدمرة للذات ، ناتجة عن الجهــل أو الغباء ، وأحياناً ما يكون السبب هو التأثر بين الأقران أو الايذاء النفسي أو تعبير عن مرض عقلى . ولكن حتى إذا كان أحد أو بعــض هــذه الاســباب هو المؤثر على هذه السلوكيات فإن الغالبية العظمى من يفعلون ذلك بفعل سحر الإدمان .

أسباب وآثار الإدمان

يحدث الإدمان عندما يحاول الإنسان أن يُسكّن بشكل ما من الألم عن طريق : (١) الاشتراك في سلوكيات بديلة قصيرة المدى (٢) إساءة استخدام المواد الكيميائية (المخدرات) ، ربما تكون هذه السلوكيات غير مشروعة ، مثل المقامرة والمغامرات العاطفية ، أو أن تكون مشروعة في نفسها وفي مظهرها ، مثل الطعام أو العمل أو اصطياد السمك أو حل الكلمات المتقاطعة ، أو التسوق ، أو الجلوس أمام الكمبيوتر ، أو حتى مشاهدة التلفاز وتصبح هذه السلوكيات المشروعة مُدَمِّرة عندما نستخدمها لتجنيب الانزعاج الذي نشعر به عندما نواجه الأشياء التي نحتاج إلى أدائها ، مثل الإبقاء على علاقتنا أو إصلاحها ، أو قضاء الأعمال الهامة قبل موعدها الأقصى ، أو تطوير مهارتنا ، أو تعديل مسار حياتنا . عندما نشغل أنفسنا بنوع من السلوك من أجل تجنب الصراع أو الألم ، فإنه يهدد بأن يصبح سلوكاً زائداً ومتكرراً . إن كُلاً منّا مُدْمن لنوع من السلوك بشكل ما وإلى حد ما ، وربما تكون الأضرار التي يسببها هذا السلوك لنا ولعلاقتنا ضئيلة نسبياً وغير هامة ، ونحن نكرر مثل هذه السلوكيات ، ونستمر فيها على الرغم من أننا نعرف أنها تدمرنا ، ومع ذلك نعيش حياة مُثمرة إلى حدٍ مرضٍ .

يمكن أن تكون المواد الكيمائية التي يستخدمها الناس ، ربما يتم شراؤها من الصيدليات أو وصفها من قِبَل الأطباء أو الحصول عليها بطرق غير مشروعة ، ويقوم الناس بابتلاع أو حقن أو استنشاق هذه المواد غير المغذية ، أو حتى باستنشاق الدخان الناتج عنها ، من أجل تسكين الألم ، أو لأجل اليقظة أو الاسترخاء ، أو لتغيير الحالة

المزاجية السلبية إلى إيجابية ، وإذا قام الأشخاص بأخذ دواء بهذا الشكل لمدة طويلة بأي كثافة ، فإنهم يعتمدون بعد ذلك حتماً على هذه الأدوية لإنقاذهم من آلامهم ، فتتطور مشكلتهم نتيجة فعلهم هذا : فتتزيد استجابتهم لما تشير إليه الإشارات الكيميائية ، بدلاً من أن يستجيبوا لما يفيدهم أو لما له معنى بالنسبة لهم .

يصبح السلوك الانعزالي المتكرر بما فيه سلوك تناول مخدرات . إدماناً كاملاً عندما تخرج كثيراً جداً عن إطار التحكم ، وعندما يزيد اعتماد الناس عليها من أجل القضاء على الألم أو مساعدتهم على التوافق مع حياتهم ، والمثير للسخريه ، أن هذه السلوكيات تؤدي إلى ألم أكبر مما كانوا يسعون إلى تجنبه منذ البداية ، فعلى سبيل المثال : عندما تزيد رغبة من لديهم إدمان الشراء في التبذير والاستمرار في حالة الشراء ومطاردة الألوان الزرقاء الداكنة فيقومون بشراء أشياء لا يحتاجونها ، وبإنفاق مال لا يملكونه ، وربما يشعرون بسعادة في المتجر ، ولكنهم يغوصون في الديون أكثر في أثناء ذلك ، ويقعون في هُوَّة تشعرهم بأن الحياة أكثر قتامة مما كانت عليه قبل أن يذهبوا إلى المتجر .

كما يضر الإدمان الناس عن طريق تزييف حقيقة أنفسهم . لقد وصف أحد الأشخاص الإدمان بأنه سلوك يضطر الإنسان للكذب حياله تجاه الناس الذين يُهمونه ويكذبون على أنفسهم أيضاً ، ويتسبب هذا الخداع الذاتي (أيضاً) في إنقاص قُدرة المُدمِن على اكتشاف الفرق بين الواقع والخيال ، والحلم والحقيقة ، ويعانون في النهاية من صعوبة رؤية أي شيء ، وخاصة رؤية أنفسهم على حقيقتها ؛ لذا فمن المحتم ألاّ يتمكنوا من أداء وظائفهم على الوجه المطلوب ، أو التصرف بشكل مسئول أو الحفاظ على علاقات متأصلة وحميمة .

وزيـــادة على ذلك ، يغوي الإدمان هؤلاء الناس في النهاية إلى التنازل عن الحرية التي يحتاجونها لكي يكونوا مسئولين عن أنفسهم . فالإدمـــان هو النقيض المباشر للحرية ، بيد أن المدمنين يشعرون في البداية أن السلوكيات التي يدمنونها قد حررتهم في مراحلها الأولى ؛ لأنهـا قـد أزالت الألم القصير الآجل ، ولكنها تؤدي في النهاية إلى تقييدهم ، وحتى إذا أدركوا في لحظةٍ ما أن سلوكياتهم تسبب لهم ألماً أكـثر ، ويـريدون التوقف فإنهم سيعتقدون أنهم لا يستطيعون ذلك ، وربمـا يقتـنعون أنهـم كانوا على خطأ ، وأن الإقلاع عما أدمنوه قد يسبب نهم ألماً لن يطيقواْ احتماله ، وتقل قدرتهم كل يوم على التوافق مع عادتهم التي تدمرهم ، لأنهم يشعرون بالارتباك وقلة الحيلة .

الاستجابات التي يثيرها
الإدمان فينا

تصـيبنا السـلوكيات المدمرة التي يأتي بها الأشخاص الذين نهتم بهم بانزعاج شديد مثل :

- فنســهر بســبب التفكير في صديقة تتغيب بانتظام عن عملها وتكرهه وتعاني اضطراب الأكل وهذا يزعجنا .
- نشــعر بالإحــباط بسبب زميل يؤدي به إدمانه للإنفاق وإلى الديون واليأس .
- نصــاب بــالقلق علــى ابننا المراهق المصاب بهوس ألعاب الفيديو ، والذي يهمل دراسته ويوشك على ترك المدرسة

- ونــتألم لصديقة تتحمل علاقات مهينة ومؤذية ، مما أدى بها اليأس المدمر .
- ونحــزن لأجل الجارة التي لا يبدو أنها تستطيع التوقف عن التدخين ، على الرغم من أنها سوف تموت بسبب انتفاخ الرئة.
- ولأننا نهتم اهتماماً حقيقياً بهؤلاء الذين أدمنوا ، ولأننا تعودنا أن نكون لطفاء .

فإنــنا نحــاول بجــد أن نســاعدهم ، وعلى الرغم من جهودنا المخلصة ونوايانا الحسنة إلا أن سلوكياتهم هذه تستعْبدهم أكثر وتصبح حياتهم بلا أمل . ويناقش هذا الفصل : أن هذا التصرف جزئي بسبب أن اتجاهنا نحوهم بلطف هو اتجاه خاطئ .

الخطأ الذي نقترفه

إن الخطــأ الــذي نقترفه مع من يدمرون أنفسهم هو محاولة إنقاذهم ، فهــذا الإنقــاذ يؤدي بنا إلى ثلاثة مراحل متوقعه ، فنحن نبدأ بإنكارٍ لاواعٍ أنّ هــناك أيــة مُشــكلة ، فــإن فكرة الاعتراف بعار المدمنين ومشاركتهم في الألم هو شيء نتحمله ، لذلك نبدأ في التفكير المتأني . ســيكون كــل شيء على ما يرام بالتأكيد ، ونبعد أعيننا (في أول لحظة) لصدمة وخيبة أمل ، ونرفض إذا لم نستطيع الهروب من مشكلتهم هذه أن نتقــبل أنها مشكلة خطيرة ، ونناقش أنفسنا والآخرين إذا أجبرنا على فهم ضغط الموقف : إن كل الناس يفعلون ذلك أو نعتقد بعدم وجود حل .

ونحن نعطي المدمنين في هذه المرحلة ميّزة الشك في سلوكياتهم من خلال سلسله من المراحل المسببة للاضطراب ، فنحن نقبل بكل ما

يخبروننا به ، حتى ونحن نؤمن في أعماقنا أنها ليست الحقيقة ، ونحن في أثناء ذلك لا نخبرهم أبداً بسلوكهم المدمر هذا أو كيف نتجاهله ؟

ولقد ذكرنا من قبل أن قلب الإنسان قادر على خداعه إلى ما لا نهاية ، فنحن لدينا القدرة على إغماض أعيننا حتى يستحيل رؤيتنا لما لا نستطيع مواجهته ، وما يثبت ذلك ، هو بعضنا الذين يتجاهلون تدمير من نحبهم لأنفسهم . والمثير للسخرية أننا لا ننكر المشاكل الخطيرة التي وقعوا فيها ، بل ، نخدع أنفسنا حتى نفعل ذلك .فكر في هذا الأمر : إننا نرفض الاعتراف بوجود مشكلة من أجل إنقاذهم منها .

وربما تواتينا الشجاعة في بعض الحالات للتعبير عن حنقنا على المدمنين الذين نهتم بأمرهم ولكنهم يرفضون الاستماع ويغضبون ، فنشعر أن محاولة مساعدتهم هي مضيعه للوقت وربما لا يكون سلوكهم شيئاً يخصنا ، وربما ما يعوقنا هو نقص المعرفة لدينا أو عيوبنا الشخصية ، أي أن ميلنا للأفكار هو ناتج عن الخوف من الصراع ويدعمه خوفنا من الفشل .

وعندما لا نستطيع تحمل الإنكار أكثر من ذلك ندخل مرحله ثانية نقوم فيها بالتحكم في المدمنين والتأثير عليهم ، بل وتهديدهم ، ونستخدم الشعور بالذنب والخوف كل حين مفضلين : ("إنك عار علينا" "ماذا ستظن والدتك ؟" "سيعرف أصدقاؤك" "صدقني إذا لم تتوقف فسوف تخسر") ، إنه نفس النوع من التحكم الذي تحدثنا عنه فيما يخص إسداء النصح ، ولكن التعبير عنه في هذه الحالة هو أكثر قسوة وتطرفاً .

ومع زيادة التهديد الذي يشكله إدمانهم نزيد نحن (بالطبع) من جهودنا للعودة بهم إلى الطريق الصحيح ، فيقاومون هم ، ونزيد نحن من محاولتنا مع ذلك فيزيدون هم من مقاومتهم ، وبعد مرور فترة

قصيرة نشعر نحن بالإحباط والغضب ، فالأمر كله سيصيبنا بالجنون ، وعندما نقرر أنهم أصبحوا في حالة ميئوس منها . وأننا لن نستطيع تحمل الألم للحظة أخرى؛ نقوم بمحاولة بائسة للتحكم فيهم بالتهديد بقطع العلاقة.

وعندما لا يجدي التحكم أبداً ندخل نحن في مرحلة ثالثة : نصبح نحن من يسترهم ونشترك معهم في إخفاء نتائج سلوكياتهم عن أي أحد يهمه هذا الأمر . إذا كانت إساءة استخدام الكحوليات تؤثر على عملهم ، نساعدهم نحن على إخفاء ذلك من رؤسائهم في العمل ، وإذا كانوا يقامرون بشكل زائد أو يدفعون فواتير لا مبرر لها ، نعطيهم نحن المال في الخفاء ، وإذا تورطوا في مشاكل مع القانون نقوم نحن بهدوء بدفع الكفالة لهم لكي يخرجوا من السجن ، ونحن في كل حالة من هذه الحالات نساعد على إبقاء الأمر سراً . أي أننا لا نحاول إن ننقذهم من أسباب السلوكيات المدمرة هذه ، أو من العواقب الوخيمة الجسمانية أو القانونية أو المالية ، ولكن من نتائجها الاجتماعية ، ونحن بمحاولتنا إنقاذهم بهذا الشكل نُسيء توجيه جهودهم ونشتت انتباههم عما يحتاجون إلى فعله من أجل أنفسهم .

مقصدنا هنا هو أنه على الرغم من أننا نلاقي استحساناً كبيراً من أولئك الذين يعتقدون إن إنقاذ الأصدقاء هو ما يجب على اللطفاء من الناس فعله ، إلا أن هذه الجهود هي نوع من الخطأ .

لماذا يُعَدُ الإنقاذ خطأً ؟

إنه لا يفيد !

مهما كان مقدار جهدنا فنحن لا نستطيع أن نغير الناس أو نحل مشكلة الإدمان بدلاً منهم .

الخطأ رقم # ٨ : إنقاذ الآخرين

إنه يزيد من سلوكياتهم المدمرة

تشير بعض السلطات إلى الإنقاذ على إنه "تمكين" لأنه يمكن المدمنين لاشعوريا من الاستمرار في سلوكياتهم . أي أننا بشكل مانؤذي من يؤذون أنفسهم ، وهذا نوع من التناقص المحزن ، بأننا نحاول بنوايانا الحسنة أن نوقفهم عن إيذاء أنفسهم ، ولكننا نجعل الأمور أسوء بدلاً من ذلك ، لذا فإذا نجحوا في تعديل حياتهم من جديد فلن يكون ذلك بسبب جهودنا بل على الرغم منها .

إنه ينهي اعتمادهم علينا

يسلبهم سلوكنا هذا من التطور والمتعة التي كانوا سيعيشونها إذا تركوا ليحلوا مشاكلهم بأنفسهم ، مع وجود الاهتمام والدعم من تجاهنا . إننا نساهم (بتجريدنا لهم من قوتهم) في خسارتهم لاحترام أنفسهم والثقة في أنفسهم والرضا عن أنفسهم .

إنه يتضمن الخداع

ربما نقوم بهذا العمل كما نفعل في حالة النصيحة ، كما لو كان اهتمامنا الوحيد هو صلاح هؤلاء الذين نحاول مساعدتهم ، إلا أن لدينا أغراضاً أخرى ، أننا نهتم بألا يعتبرنا الناس غير مهتمين ، لا نريد لاسم العائلة الجميل أن يصاب بالعار ، ونحن نريد أن نُبقي كل شيء في إطار السيطرة ، ومن ضمنهم الأشخاص الذين نهتم بهم ، ولكننا على الرغم من وعْينا التام بدوافعنا الخفية إلا أننا لا نذكرها أبداً.

إنه يؤذينا

إننا نسمح لسلوكيات المدمنين المدمرة هذه أن تجتذبنا إلى دوّامتها ، وأن تستهلكنا نحن أيضاً . إن إنقاذنا لهم هذا لا يغيرهم بل يغيرنا نحن وسلوكياتنا إلى الأسوأ .

شيء جميل جداً من أجلك

إنه شكل آخر ، أكثر خطورة ، من أشكال الإدمان

فكّرْ في الأمر على هذا النحو : إننا نقوم بإنقاذ من نحبهم لأننا نريد تجنب ألـم رؤيتهم وهم يدمرون أنفسهم ، ونقوم بتكرار هذه الجهود بإصرار ، فنحـن نريد أن نسيطر على الموقف ، ونحن نتوق إلى الامتنان والعرفان اللذين سنحصل عليهما إذا أنقذناهم ، ونقوم بذلك بدون أدنى دليل على أننا نمـثل لهم العون ، بل أننا نعرف (أحياناً) أننا نزيد الأمر سوءً . أجل إن المدمنيـن من الذين نحبهم هم أسرى سلوكيات معتادة مدمرة لهم . *فإليك أهم نقطة : إذن ، هل نحن من سيتورط في إنقاذهم ؟* .

مـن المهم أن نتذكر أنه ليس كل من يبدو عطوفاً ومخلصاً هو بـالفعل يمثل مساعدة ؛ فالزوج الذي يؤذى زوجته ربما يشعر بصدق إنه يحبها ، وربما تقول هي : "إنني أعرف أنه يحبني ولكنّ هناك فرقا كبـيراً بيـن الشعور بحب شخص ما ومحبة شخص ما ، والأكثر من ذلـك شـعوره أنه لا يستطيع إن يعيش بدونها ليس هو نفس شعوره بحبها ، وأن الحب ذا الطبيعة التحررية والتي لا تـؤذي ، هـو شيء مخـتلف تمامـاً عن الحاجة الإدمانية المؤذية للتملك والتحكم ، ويجب علينا نحن من أدمنا إنقاذ المدمنين ، أن نفهم إنه برغم أننا نهتم لأمرهم بحـق إلا أن إنقـاذهم ليس حباً بل خطأً ، ويجب علينا أن نتعافى من إدماننا نحن ونتوقف عن إنقاذهم إذا كنا لانريد الاستمرار في إيذاء من نحبهم من المدمنين .

كيفية التوقف عن إنقاذ الآخرين

أول خطـوة للـتوقف عن عملية الإنقاذ هذه هي اتخاذ قرار بألا تفعل ذلك ثانية ، وسنقول هنا ثانية ، أكتب هذا الالتزام كي تدعمه من الآن

الخطأ رقم # ٨ : إنقاذ الآخرين

فساعداً "لن أحاول أن أنقذ الآخرين من السلوكيات المدمرة" ، ثم ضع تاريخاً عليها ، وضعها في مكان تستطيع رؤيته كل يوم ، إذا لم تقم بشيء غير التوقف عن إنقاذ الآخرين فلن تزيد من سوء الأمور وتضرب بجهودك عرض الحائط .

وسوف يستمر جزء منك (بالطبع) في الاهتمام بهم حتى لو خرجوا عن نطاق السيطرة نحو تدمير ذاتهم ، ولكن من المهم فهم أن التوقف عن إنقاذ هم لا يعني تجنبهم ، بل يعني إنه مازال لديك دور هام في معافاتهم من هذا الإدمان ، ويعني فقط أنك ستؤدي لهم خدمة إذا قررت التوقف عن إنقاذهم ، ولكن فقط عندما تقرر تخليك عن دور المنقذ فإن ذلك يجعلك تنقذهم جيداً .

ومهمتك هي ليست فقط التوقف عن كونك منقذاً ، بل التزامك (أيضاً) بأن تكون غير منقذ ، إنك تحاول كمنقذ أن تغيّر سلوكيات الآخرين ، وكغير منقذ تحاول أن تغير سلوكياتك أنت المتعلقة بهم ، وتترك مهمة تغيير سلوكياتهم لهم أنفسهم ، إنك تفعل ذلك لأنك تعرف أنهم لن يقوموا بتغيير حياتهم إلا إذا أرادوا هم ذلك ، ولأنك تعرف (أيضاً) إن مثل هذا الوقت ربما لا يأتي أبداً ، فربما لا يريدون التغير أبداً .

وربما تساعدك معرفة أن عدم الإنقاذ هذا يقدم منافع معينة لك وللمدمنين الذين تحبهم ، فإنك تتصرف في أثناء إنقاذك لهم كما لو كنت تملكهم وكما لو كانوا مشكلة خاصة بك يجب عليك حلها ، وتملكك هذا لا يظهر فقط عدم الاحترام لهم ؛ بل إنه يستهلكك أيضاً . ويساعدك عدم الإنقاذ على التوقف عن ذلك ، فأنت بذلك لا تفسح الطريق لهم فقط بل تريح نفسك من حملهم ، وبنفس الطريقة التي تتوقف بها عن تقديم النصيحة ، تقوم بالابتعاد عن المشكلة وتتراجع

وتقـف موقفاً حيادياً وتتركهم لإنقاذ أنفسهم ، وعندمـــا تهتم بشئونك فقط ، ستتوقف عن إفساد أعصابك ، وتقوم بإنشاء علاقة صحية غير مهيمنة تساعدهم على تعلم مساعدة أنفسهم .

وربما يكون تحويل الفكر من تغيير الآخرين إلى تغيير نفسك هو ما تحتاجه للتوقف عن عادة الإنقاذ ، ولكن ربما لا تفعل ذلك ، فربما تجـد نفسـك تنزلق ثانية نحو الإنكار ، والإخفاء أو التحكم . طريقة التصــرف هذا ، تنبعث من أعماقك أنت ، وإليك ثلاث خطوات يمكنك اتخاذهـا لكـي تكتسـب القـوة الداخلية التي تحتاجها لتجنب الانزلاق ، وتستمر في التصرف بطرق صحية غير منقذة :

الخطوة ١ : كَوِّنْ إحساسك الخاص الواضح عن ذاتك

نحن نحاول أن ننقذ من يهموننا ؛ لأن هويتنا قد اختلطت وتفاعلت مع هويتهم ، إنما ننقذهم بشكل ما لكي ننقذ أنفسنا ، لذا . فعندما نفشل في إنقاذهم نشعر بأننا فاشلون مثلهم ، أي إن الإدمان المدمر لدى من نهتم بهم يتحكم فينا كما يتحكم فيهم .

يمكنك تجنب هذا النوع من التحكم عن طريق رؤية نفسك ككائن منفصـل ويســتحق الاهتمام ، كما أن طبيعتنا الاجتماعية لا تعني أننا لســنا كائـنات منفصلة . وفي الحقيقة إن مجموعة الشخصيات التي تعـيش بداخلـك وتؤثر عليك ، وأيضاً صفاتك الوراثية وخبراتك كل هـؤلاء يكونــون الشخص المتميز الذي هو أنت ، ولا يوجد شخص واحد في العالم لديه نفس التاريخ ، أو العمليات الجسمية ، أو الصفات الشخصـية أو المزاجية أو الوعي الذي لديك ، إنك لست منفصلاً عن الآخريـن ولكـنك شــخص مخـتلف تعيش في علاقة معهم ، ولديك

مكونات وهويــة وقيم خاصة ، لذا فأنت مدين تجاه نفسك بألا تسمح للآخريــن بــأن يحـددوا وجودك أو يستهلكوك ، وسنقول مـــــرة أخرى : إنك مسئول أمامهم لست مسئولاً عنهم إنك مسئول عن نفسك فقط ، لذا ففي حين أنك تهتم لأمـــر مــــن يدمــــــرون أنفسهم ، من المقربين إليك ، إلا أنك لن تعيش من أجل العناية بهم .

ومهمتك هنا ، **أن تعرف أين تتوقف أنت ويبدأ الآخرون** ، ويجب أن تعـرف مــن أنــت ومـــــا سوف تفعله وما لا تفعله من أجلهم ، والمـدى الـذي ستضع عنده حداً بينكم وتخبرهم بكل ذلك ، ويجب عليك القيام بذلـك إن تتقـبل إن المشــاعر التي ترى أنها مُبرّرة وصحيحة ومتناسقة، وتتقبل (أيضاً) المشاعر التي ترى (أو تشك) أنها ليست كذلك .

إذا كنــت قــد تربيت في أسرة لطيفة فربما يكون الاعتماد على مشاعرك صعباً ؛ لأنك ربما تعلمت ألا تثق فيها أو تنكرها أو ترفضها . وربما تكون تحت سيطرة ما تعلمته في طفولتك عما يجب عليك ومالا يجب أن تشعر به ، حتى اليوم فلقد تعلمت أنه ما أن تحس بشعور سلبي ، فــإنك تحاول تنحيته جانباً ، وربما تقوم في الحقيقة بدفن كل المشاعر القويــة . الإيجابــية مــنها والسلبية في أعماق أعماقك حتى لا تشعر بشيء ، ولا تعي سوى إنك مخدر .

فعلــى سبيل المثال : ربما يسعدك حظ سعيد أو يسرك إنجازك بشــيء ما أو يثير شخص ما غرائزك ، ولكنك لا تستطيع أن تعترف بهــذه الأمــور التي تمتعك ، أو ربما نشعر بالغضب من صديق ، أو لذاك تصــرف أحــد أفراد أسرتك ، أو تشعر بالخوف من زميل في العمــل وتشعر بالرعب من هذه المشاعر السلبية ، ولكن هذه السعادة والسرور والإثارة والغضب والتأذي والخوف ، بالإضافة إلى الخوف

من كل هذه المشاعر ، هي كلها أجزاء لشخصك أنت ، ويجب أن تتقبلها جميعاً كما هي إذا كنت تريد أن تكون نفساً حقيقية ، لذا فمهمتك الأساسية هي التعمق في مشاعرك والدخول إلى أعماقك ، وتخرج بهذه المشاعر إلى عقلك الواعي ، وربما تحتاج إلى فعل هذا : أن تتوقف وتسكن تماماً ، وتستمع إلى ما يقوله لك أجزاؤك الداخلية ، وربما تساعدك (أيضاً) كتابة هذه المشاعر وأن تعترف أن كلاً منها هو جزء هام منك .

وثانياً : يجب عليك كي تكون كائناً منفصلاً أن تقرر الثقة في أفكارك أنت ، وهناك طريقة جيدة لاختبار أهليتها للثقة ، وهي عرضها على من تحترمهم ، ولإنك قد تعلمت أن تجد الأمان في تقبل الآخرين ، فإنك مع ذلك قد أبقيتها في داخلك مخافة إن يتحداها الآخرون أو يرفضوها أو حتى يخفونها ، ويمكن أن يجعلك هذا الخوف متردداً في التفكير بنفسك ، وفي التعبير عن أفكارك ، وبذلك ينتهي بك الأمر وأنت لا تعرف حقيقة هذه الأفكار . وعندما لا تستطيع معرفة أفكارك أو الوثوق فيها ، سيكون من الصعب عليك أن تعتبر نفسك شخصاً حقيقياً ، ويؤدي هذا بدوره إلى تصعيب فصل ذاتك عن من تهتم بهم وعمن تسعى لإرضائهم حتى ولو كان هؤلاء الأشخاص يدمرون حياتهم وحياتك أيضاً .

إنني لا أتحدث عنها ، عن الحيرة التي تصيبك أحياناً حيال ما تعتقده ، فنحن جميعاً نمرّ بمثل هذا الشعور ، إنني أتحدث هنا عن انعدام ثقة مستمر في قدرتك على إبداع أفكار جيدة أو في التفكير بوضوح ، يجب عليك أن تكرم عقلك عن طريق الوثوق إلى حد معقول في حكمك على الأمور حتى تتمكن من احترام نفسك .

الخطأ رقم # ٨ : إنقاذ الآخرين

وتوجد طريقة لبناء الثقة وهي التوقف والتأمل في أفكارك الخلاقة وآرائك المعقولة وكتابتها ، ومن الحكمة عادة عدم إصدار حكم فوري على ما نعتقد أنه أفضل أو أسوأ من أفكارك ، فمن المستحيل علينا أن نرى فائدة هذه الأفكار من هذا المنظور السطحي ، أو أن نحافظ على الحيادية الكاملة في آرائك . من المفيد أن نتذكر أن كلانا يكون لديه (أحياناً) أفكار يثبت أنها حمقاء أو تافهة . ولكن مع ذلك ، يمكنك أن تُنتج لديك وضوح الأفكار الذي نحتاجه لزيادة الثقة في الذات واحترام النفس ، عن طريق التأمل العميق والتدرب على كتابة الأفكار .

وفي أثناء تطويرك لعملية البحث عن الاستحسان الذاتي بداخلك بدلاً من أن تبحث عنه لدى الآخرين ، لن تسمح لأصدقائك بأن يُعرّفوا لك هويتك ، أو ترى فشلهم على أنه فشلك أنت ، أو تتحمل مسئولية حياتهم .

الخطوة ٢ : أخبر من تنقذهم بما تفعله الآن

سواء ظن من تحبه من المدمنين أن عدم الإنقاذ هذا هو تَخَلٍ عنه أو ضغط منك أم لا ، فإن إخبارهم بما يحدث سوف يساعدهم كثيراً ، وإذا كنت غير متأكد مما سوف تقوله ، يمكنك أن تتدرب عليه مع صديق موثوق فيه أو مستشار ، وإذا فهمت سبب تعودك على إنقاذهم فيما مضى فسوف يمكنك قول ذلك ، وشرح تصرفك الذي سيكون مختلفاً تجاههم :

لقد حاولت في الماضي أن أنقذك من (الشرب ومن الإنفاق بتهور ، ومن إهمال العمل ، وهكذا) . ولقد كنت أريد أن تحبني مع كوني قلقاً عليك ، ولقد كنت غير مدرك لتأثير

شيء جميل جداً من أجلك

جهـودي هـذه ، وأنـا لازلت أريد ايقافك عن (هذا الشيء)

ولكنني لن أحاول إنقاذك بعد الآن .

أو

لقـد كنت أنكر ، واسترك وأحاول التحكم في سلوكياتك ، ولكني

اعـرف الآن أنني كنت مخطئاً ولن أقترف هذا الخطأ ثانية ،

إننـي أحبك وأريدك أن تتوقف عن (هذا الشيء) ولكن يجب

عليك أن تفعل ذلك بنفسك .

وإذا كنت تخاف من عدم تفهمهم يمكنك أن تواجههم بهذا مباشرةً :

إنني أخاف أن تعتقد أنني لم أعد أهتم بك ، ولكنني لن أحاول ثانية أن أنقذك من إيذاء نفسك فأنني لم أكن أخدمك بل على العكس ، وأنا آسف من أجل ذلك ، وأنا آمل أن تسامحني ، ولكن يجب عليك الآن أن تعتني بنفسك ، وأنا آملُ أن تتمكن من ذلك لأنني أحبك .

إذا أوضحت بهذه الصورة طريقة تعاملك الجديدة فسوف تساعد الآخريـن على فهمها ، وسوف تزيل أي حِملٍ عاطفي كانوا يحملونه لك ، وسوف تدعم وعيك وإرادتك .

الخطوة ٣ : ابحث عن دعم لالتزاماتك

ربما ينتابك الشك في أي وقت فى حقيقة مشاعرك وأفكارك وتشعر بالإغـراء نحو العودة إلى تحمل المسؤولية عمن يدمّرون أنفسهم ، لـذا فسـوف يفيدك الاتصال بأشخاص ذوي أرواح مقاربة لروحك

يمكنها أن تغفر لك هفواتك ، وأن تعطيك دعما أميناً وتشجيع التزامك بطريق عدم الإنقاذ .

ربما تجد مساعدة موجودة بالفعل في مجموعة قريبة ، ويمكن لمراكز علاج إساءة استخدام الكحوليات وجماعات من يتناولون الكحوليات أن تخبرك لمن تتوجه للحصول على المساعدة ، ويمكنك أن تتصفح الدوريات المفيدة إذا احتجت إلى ذلك وأن تسأل عمن يساعدك أيضاً ، وإن أقتضى الأمر ابدأ أنت مع صديق وكون مجموعة خاصة بك . ربما لا يكون هذا سهلاً ، وربما يتطلب شجاعة أكثر من التي تعتقد إنك تمتلكها ، ولكن إيجاد مجموعة من الأشخاص تدعم جهودك ، يمكن أن يكون مكوناً هاماً في عملية كونك غير منقذ ، ويمكن لتقبل الذات الذي ستعيشه في جماعة الدعم هذه ، ربما تملأ فراغك ، وتخفض من الألم الذي جعلك تنقذ هؤلاء من البداية .

كيف تساعد بدون أن تبدو منقذاً ؟

لقد آليت على نفسك ألا تنقذ الآخرين منذ الآن وأن تغير نفسك ويمكنك أن تقوم بهذه الأشياء لكي تدعم إرادتك :

- تطوير إحساس أقوى بالذات عن طريق تقبل مشاعرك وأفكارك.
- إخبار من كنت تنقذهم بالتزامك الجديد .
- إيجاد أشخاص يدعمونك في طريقة تعاملك الجديدة .

إنك مُهَيَّأ الآن (بصفتك غير منقذ ، وغير متخصص) لمساعدة من كانوا يدمرون أنفسهم ليصبحوا عوناً لأنفسهم . انظر إلى هذه الأشياء الأربعة التي يمكنك تعلم القيام بها :

شيء جميل جداً من أجلك

١. اشرح للآخرين ما يفعلونه في البداية الأولى

عندما ترى أن الآخرين يتصرفون بطريقة تدمرهم ، اشرح هذا لهم ، ووضــح لهم ما يفعلونه وكيف يضرون أنفسهم بدون أن تصدر أحكاماً . وكلمــا كــان الوقــت مبكراً وكنت أنت مباشراً وكان شرحك واضحاً ومحدداً كلما زاد الأثر المطلوب .

لقد فاتتك عدة أيام في العمل بسبب شربك .

إنك لم تتمكن من دفع فواتير الشهر الماضي ، قمت الآن بشراء أشــياء لا يمكــنك تحمل ثمنها ولا تحتاجها ، إنك تنفق أكثر مما تكسب وسوف تزيد ديونك أكثر وأكثر .

إن أســلوب تــناولك للطعــام يؤثر على صحتك ، إنك تستخدم المخدرات وأنت في طريقك لتقع تحت طائلة القانون .

إن تدخينك يؤثر على صوتك ، وبشرتك ، وصحتك .. ..

ثــم أخــبرهم بما تريد منهم فعله ، وليس ما يجب عليهم فعله ، وضــع فــي ذهــنك أن النصــيحة والتقويم الأخلاقي لن تحافظ على المشاعر أو تساعدهم وقد لا تكون منصفاً :

- إننــي أريــد مــنك أن تستعين بمساعدة المتخصص من أجل الإقلاع عن الشرب .
- أريد منك أن تضع ميزانية مفيدة قبل أن يفوت الأوان .
- أتمني أن تذهب لطبيب للاستشارة في مشاكل تناولك للطعام .
- أريد منك أن تــقلع عن المخدرات ، وأن تنظم حياتك من جديد.
- اذهب من فضلك إلى عيادة مكافحة التدخين .

وهذا هو النقيض المباشر للإنكار والتغطية والتحكم . وبدلاً من استهلاك وقت طويل جداً في محاولة إنقاذ أصدقائك ، تقوم ببساطة بشرح ما ترى انهم يفعلونه ، وكيف أن هذا يضرهم ، وانت بذلك لا تتغاضى عما يفعلونه او تهدد بتركهم أو تتهمهم بأنهم سيئوون ، إنك بدلاً من ذلك تظهر لهم الطريق القويم . ولكي يتفاعلوا معه تخبرهم بما تريد منهم فعله ، والغرض هنا ، أن تدفعهم إلى التعامل مع إدمانهم قبل أن يتمكن منهم أكثر وأكثر .

وإذا لم يحركهم تنبيهك هذا للتوقف عن سلوكهم ، فإنه على الأقل سوف يخرج مظهر إدمانه إلى النور ، ولم يَعُدْ يشكل عذاباً خفياً أو سراً يعذبك ، وهم يعرفون الآن أنك شخص يهتم بهم لدرجة أنه يخبرهم أنه يريد منهم أن يتوقفوا عن إيذاء أنفسهم ، وأن يعيدوا تنظيم حياتهم .

من المهم أن تخبر من تحبهم بما تراه وبما تريده بانتظام مرة بعد مرة ، حتى لو كان هذا يعني تكرار ذلك طوال حياته ، ولكن سيكون هذا الإخبار في محله إذا كان من تهتم بهم في المراحل الأولى من السلوكيات الإدمانية .

يمكنك (أيضاً) بالإضافة إلى إبراز سلوكياتهم ، أن تساعدهم مع اسبابها الأساسية . ولقد اتفق المختصون في هذا المجال إن خلف كل حالة إدمان يوجد شعور بالذنب أو العار أو كليهما .

٢. ساعدهم على مواجهة شعورهم بالذنب

يشعر الإنسان بالذنب عندما تحكم القيم الأخلاقية والسلطات المحترمة أو هم أنفسهم على تصرفاتهم بأنها غير أخلاقية ، أو مُلتزمة أو ضارة لأنفسهم أو لهيئتهم أو للآخرين ، وهذا الشعور المُبَرر بالذنب عندما

يضر الإنسان نفسه أو الآخرين وسوف يكون هذا الشعور بالذنب قوياً لو كانوا يعرفون أنهم يفعلون ذلك بالفعل . (إنني أعني بالذنب المبرر إنــه هــو المقابل للشعور بالذنب غير المبرر وسوف أتحدث عنه بعد قلــيل) وعــادةً مــا يؤدي الشعور بالذنب إلى الإدمان ، ويمكنك مع المحافظــة علــى المشــاعر أن تساعد من تهتم بهم هم على مواجهه شــعورهم بالذنب وأن يتحرروا من هذه المشاعر التي تقهرهم ، وأن يكتسبوا القوة في مواجهة إدمانهم .

إذا كان المدمنون لا يريدون أن يتحكم الذنب في حياتهم ويمكنهم أن يعــتذروا عــن أفعالهم أو مسامحة أنفسهم أو إعادة الأوضاع إلى أصلها ، إذا كان ذلك مناسباً وممكنا بالإضافة إلى التوقف عن السلوك الــذي أدي إلــى كل ذلك ، أننا نري أهمية الشعور بالذنب من خلال قدرتــه على تغيير الاتجاهات والسلوك ، من خلال قدرته على تغيير الاتجاهــات والســلوك ، لذا فمن المهم التعامل معه بدلاً من تجاهله ، ولكــن قيمــته الإيجابية تفقد وتزيل قدرته على توجيه الأشخاص نحو الإدمــان ،عــندما يفشــل الأصــدقاء ذوي النوايا الحسنة لكنهم ذوي اتجاهات خاطئة في التعامل معه بجدية .

وعندما يشعر الناس بالذنب فسوف تفيدهم عن طريق الاعتراف بهــذا الذنــب ، ثــم تســامحهم بعد ذلك ، ولن تساعدهم إذا تجاهلت شعورهم بالذنب بعد ذلك ، أو إن تقوم بتوبيخهم أو رفضهم بسرعة ، بــل إن شــعورهم هذا يتيح لك أفضل فرصة لممارسة التقبل المحب الغــير مشــروط . يمكــنك أن تســاعدهم بطريقة جيدة ، عن طريق مسامحتهم في نفس الوقت الذي تكون فيه جهودك الخفية أن تساعدهم على مواجهة شعورهم بالذنب ، ومن ثم مسامحة أنفسهم إذا تمكنوا من

الخطأ رقم # ٨ : إنقاذ الآخرين

تخاذ هذه الخطوات ، سوف يخفف شعورهم بالذنب من قبضته كثيراً عليهم ، وسوف يتمكنون في وجود شعور جديد يوضح بأنه تم استحسانهم ، من تكوين شخصية جديدة ، تلك التي يحتاجونها من أجل التصرف بطريقة مسئولة .

إذا كان الشعور بالذنب هو ما يدفعهم نحو السلوكيات المدمرة فهم في حاجة إلى :

- الاعتراف بأي سلوك قد أضر بهم أو بغيرهم .
- مسامحة أنفسهم عنه وتعويض أنفسهم بشكل مناسب .
- التوقف عن هذا السلوك .

ربما تحتاج إلى فعل وقول شيء كالتالي :

لكي توفر الدعم لهم لقد آذيتني وآذيت نفسك بسبب ما فعلته بالمال ، ولكنني قد سامحتك ، وأريد منك أن تعترف أنك قد سامحت نفسك بالفعل ، وتتعهد ألا تفعل ذلك ثانية .

أو

ولربما سرقت من أجل الحصول على المال . وبذلك تكون قد تعاملت مع ألمك بطريقة مُدمرة ، وأنت لست أول من يفعل ذلك ، وأنا أسامحك على ذلك ، وأريد منك أن تسامح نفسك وتبدأ بضمير نظيف .

قد لا يفعل من تحبهم ذلك طبعاً ، وربما يستمرون في سلوكهم المُدمر ، ولا يمكنك أن تثق في أي شيء تفعله سيُفيْدُ في إنقاذهم ولكن مسامحتهم وجهاً لوجه بهذا الشكل ، بالإضافة للتعبير مباشرة عما تريد

منهم فعلّه يتيح لهم فرصة أفضل للتحول ، في حين لن يفيد أبداً تجاهلهم ، أو التغطية على أخطائهم ، أو محاولة التحكم فيهم ، أو معاقبتهم أو رفضهم ، لذا فمن الأولى أن تُوَلِيَ التسامح أكبر قدر من جهودك .

وربما يتطلب منك الأمر أن تسامحهم مرة بعد مرة ، كما تسامح نفسك عن الحماقات والتخريب والأشياء غير المفيدة التي تكرر . إن مُسامحة من آذاك لا يعني (ثانية) إعلان الموافقة على ما يفعلونه ، بل إنه تقبل عيوبهم ومسا محتها حتى يتمكنوا من رؤية حبك ويبدءون في محبة أنفسهم بقولك :

إنني لا أستطيع أن أمنعك من الاستمرار في السرقة ، ولكن يمكنني أن أخبرك بأنني أحبك ، وقد سامحتك ، فأريد منك أن تسامح نفسك وتحصل على مساعدة ، وأريد أن تعرف أنني سأدعم جهودك .

إذا وجدت أن غضبك وخيبة أملك يتزايدان ، يمكنك العودة وإضافة ذلك إلى المحادثة المكونة من ثلاث عناصر :

عندما عرفت أنك تسرق لتحصل على المخدرات (ما يفعله) أصبت بالخوف والغضب (ما تشعر به لأنك تخالف القانون وتضر بشخص أحبه (لماذا تشعر بذلك ؟) .

ومن ثم يمكنك أن تضيف : "إنني أسامحك ، وأريد منك أن تسامح نفسك ، وأريد ... ."

الخطأ رقم # ٨ : إنقاذ الآخرين

إن الشعور الزائف بالذنب هو على عكس الذنب الحقيقي المبرر ، فهو عبارة عن إدانة للذات ، وهو غير مناسب لأنه ينبع من عدة مصادر ، ويتخذ عدة أشكال ، إلا أنه لا علاقة له بالحقيقة ، فهو نابع من صور مشوّهة عن العالم والناس ، وما زرع بذوره هما والدان قاسيان يفرضان قيماً أخلاقية زائدة وسلطة أدبية كانت تعتمد على الخوف والشعور بالذنب من أجل التحكم في الأطفال ، والنباتات الضارة التي تنتجها هذه البذور بعد سنوات تصبح خانقة مثل الشعور الحقيقي بالذنب ، لذا فهذا الشعور يميل إلى تدمير من لا يستطيع أن يرتفع عن التعاليم الأخلاقية تلك التي فُرضتْ عليه في طفولته . فبعض البالغين (على سبيل المثال) لا يزالون يحملون مشاعر رهيبة بالذنب غير ذات أهمية ، وكانوا قد فعلوه مثل : ("لقد سرقت خمسين سنتاً من حافظة أمي عندما كنت في الثامنة من عمري وضميري يؤنبني حتى هذا اليوم") في حين أن بعض الناس يحملون أنفسهم ذنب انفصال والديهم أو حتى الجوع في العالم ، وهي مشاكل لم يتسببوا فيها ، إذا لم يتمكن الإنسان من رؤية هذا الشعور بالذنب على حقيقته ، فإن قوته السلبية سوف تنمو وتتوحد مع القوى الأخرى لكي تؤدي به إلى سلوكيات عقاب الذات وذلك سلوك إدماني .

عندما يكون من تحب حاملاً لشعور غير مُبَرر بالذنب ، يمكنك أن تطلب منه التوقف والتمعن في هذا الأمر ، وربما ينفع تبديل المواقف معه : كأن تطلب منه أن يحكم عليك بالذنب لسرقتك خمسين سنتاً من حافظة أمك عندما كنت صغيراً جداً ، أو لعدم إنقاذك للعامل ، أو لكونك غير كامل . ثم اطلب منه أن يحدد عقابك ، فإن لم يتمكن من اتهامك وإدانتك فربما يساعده هذا على إدراك عدم جدوى شعوره

هـو بإدانة الذات ، ويسترخي ويتخلى عن الألم الذي طال أمده ، وإذا لم يتمكن من فعل ذلك يمكنك أن تطلب منه أن يسمح لك بالتعامل مع ذنبه على أنه حقيقي وتسامحه ، ثم يسامح هو نفسه .

لـيس الشعور غير الحقيقي بالذنب بالضرورة عقلانياً ، لذا فإن التفكـير المنطقـي الذي عرضته عليك هنا ، لن يقابله فهم من بعض الـناس ، وسوف يتمسك مثل هؤلاء بإدانة الذات ، بالإضافة إلى الألم والسـلوكيات المدمرة . ولن يساعده أي شيء مما تفعله على مساعدة نفسـه . وفـي حين أن نوعاً آخر من البشر ؛ ربما تساعده جهودك لمساعدته على نسيان الذنب غير الحقيقي ، بالإضافة إلى التعبير عن قلقـك ، على رفع شعوره بقيمة الذات بشكل كاف للتمكن من التخلي عن الشعور غير المناسب بالذنب والبدء في حياة جديدة .

٣.ساعدهم على التخلي عن الشعور بالخجل

إن الخجل هو شعور أكثر تعقيداً بكثير من الذنب ، ولأن علماء دراسة السـلوك قـد بدءوا حديثاً فقط في النظر بجدية إلى الشعور بالخجل ، ومـازال الجدل قائماً على تعريف حقيقته ، ولكن توجد طريقة أساسية للـتفريق بيـن الخجـل والذنـب يتفق عليهما معظم الخبراء ، عندما يتصـرف الإنسـان بطريقة خاطئة يشعر بالذنب ؛ وعندما يستنتج إن الخطـأ فـيه هو ، سيعاني من الخجل . أي أن الشعور بالذنب يُدين الإنسان بسبب شيء يفعله ، في حين أن الخجل يدينه بسبب شخصيته .

وعلى الرغم من التعقيد الغامض الذي يكمن في الشعور بالخجل إلا أن بعضهم صحي ، فهو يشعرنا بعدم الارتياح لكوننا أقل مما نريد أن نكـون ، وهو يذكّرنا بالهوة الموجودة بين ما نحن عليه وما نحتاج

أن نكــون عليه ، وهو ينتج بطريقة طبيعية من داخلنا ولديه تأثيرات إيجابــية ، فعلــى سبيل المثال : عندما نفترض أن من حقنا أن نتعدي علــى حقــوق غــيرنا بدون وجه حق ، فإن شعورنا بالخجل يأمرنا بالتوقف والتصرف معهم باحترام ، وهو يذكرنا بالقيمة الداخلية لدينا ، الحــدود المتعارف عليها لحريتنا ، وبالعواقب الوخيمة لتخطيها ، وهو لا يحد فقط من اندفاعاتنا السلبية وينقذنا من التصــرف بحماقة ، بل إنه يدفعــنا (أيضاً) إلى تعديل هذه الاندفاعات إلى شكل بناءٍ ، وهذا يجعل الحياة أكثر أمناً وإرضاء لكل الناس . ولو كان الذين تاجروا في العبيد ، وتســببوا فــي القــتل الجماعي ، وعذبوا واغتصبوا حتى عرفوا في التاريخ قد شعروا ببعض الخجل فربما كانت البشرية قد استراحت من كثير من العذاب .

ولكــن الخجــل الــذي نتحدث عنه هنا ليس هو القوى الصحية الجامحــة للسلوكيات المدمرة . بل على العكس ، إن هذا الخجل يمنع الــناس مــن فعــل الشــيء الصحيح والبناء والمهم ، وهو على أقل الفروض يشوه نظرة الناس لأنفسهم ، كما لو كانوا ينظرون من خلال نظارة قذرة العدسات أو غير سليمة أو مكسورة ، ويعمل هذا الشعور بالخجل على تضخيم العيوب ولا يسمح لهم برؤية أي ميزة فيهم ؛ لذا فهم لا يَصلُون أبداً في نظرهم إلى النموذج الذي يريدون الوصول إليه أو إلى الأناس الذين يقدرونهم .

وفي أسوأ الحالات ، يعمل هذا الشعور بالخجل إلى إزالة شعور الإنســان بقيمــته ويتسمم عقلهم بكراهية النفس ، وتصيبهم بما يسمى بمرض الروح ، فهم يقومون بخطأ واحد يخجلون منه ، فيشعرون أنهم ملعونــون . أنهم أشخاص فظعاء ، وهم يحكمون على أنفسهم أنهم لا

يستحقون أي تقدير خاص (في حين أننا جميعاً كذلك) بل يشعرون أنهم لا يستحقون أي شيء (ولا أحد منا كذلك) ، ويقعون في دائرة سلبية من انتقاد الذات وعدم القدرة على مسامحة أنفسهم ، فيميلون إلى الاشمئزاز من الذات والسلوكيات الإدمانية ، ويتخبطون في الألم والخجل ، ويستخدمون أي شيء يستطيعون استخدامه لتسكين ذلك الألم الرهيب .

ولا محالة ألاّ يثق من أصابهم الخجل في مقتل في أنفسهم وفي الآخرين ، بما في ذلك أقرب الناس إليهم ؛ لذا فهم لا يُكوّنون علاقات صحية ويميلون إلى معيشة حياة يائسة وحيدة ، وبذلك فهم يفتقرون إلى المجتمع الذي يدعمهم ويحترمهم ، وذلك لا يتم علاج تدميرهم لذاتهم الذي يدفعهم إلى الوحدة ؛ ولذلك فهم يعانون من شعور عميق بالبعد عن الآخرين في حين أنهم يتمنون بكل شوق الحصول على أقل إشارة من الاستحسان من أي شخص ، والعجيب أنهم يتمنونها من الأشخاص الذين لا يثقون فيهم وهم لا ينجحون في ذلك .

ويجب أن يفهم صديقك المُصاب بالخجل لكي يتحرر من إدمانه ، أن الشيء عديم القيمة ليس شخصيته بل هذا الخجل ، ومهمتك هنا أن تساعده على اكتشاف هذه الحقيقة ، وأن تتيح له خيارات لشفاء جروحه ، ومن المهم هنا أن تتذكر أن مهمتك ليست إنقاذ ، ولكن أن تكون موجوداً بجانبه كشخص ، وأن تستمع بانتباه لآلامه ، وأن تكون متعاطفاً وصبوراً . ويمكنك للوصول إلى هذه النتيجة ، أن تستمع بدون إصدار أحكام ، في حين أنك لن تتغاضى عن سلوكياته المدمرة وأن تخبره عن مدى حبك ، وأن تعدُه بألا تتركه أبداً ، ومن المهم أيضاً أن تضمه بالفعل ، وتؤكد له هذا لفظياً . وربما يحتاج إلى

لطمئنان مستمر . وربما لا يستطيع أن يثق فيك أبداً ؛ بسبب تغلب الخجل عليه ، ولكنك ستحقق مسافة كبيرة في طريق الحصول على ثقته ، إذا أظهرت له أنك تتقبله كما هو ، وسوف تبقى بجانبه مهما حدث ، وسوف يعينك إقناعه أنك مهتم به ، ولن تحكم عليه وأنك مستحق الثقته ، إذا أظهرت الاحترام له عندما تتحدث عن أشخاص آخرين يمرون أنفسهم . وفي النهاية فإن الدليل على حبك له على الرغم من إفساده لحياته ، والألم الذي سببه لك هو أثْمنُ هدية يمكنك أن تقدمها له .

وما أن تكسب إصغاءه ، يمكنك أن تشجعه على التعرف على مصدر هذا الشعور بالخجل ، وإخراجه إلى النور عن طريق إخباره به ، وربما لا يسهل عليه ذلك ، فالناس عامة ما يواجهون صعوبة في مواجهة الخجل أكثر من الذنب ، فهو يسبب جروحاً اعمق ويترك آثاراً عاطفية أكبر من الشعور بالذنب ، وهو لا ينبع بشكل طبيعي من داخل الذات ، بل يتم استثارته من خلال قوى خارجية لا يراها من يُؤثر عليه الخجل ولا يفكر فيها ، فالتفكير فيما يسبب آلامه ، ربما يتطلب في نظره مواجهة حقائق صعبة عن ذاته ؛ لذلك فهو يظل متجاهلاً ومُخفياً لشعوره بالخجل ، والمثير للسخرية وللأسف ، أنه يسمح له في نفس الوقت بزيادة قُوّته ، في حين أن العكس يحدث عندما تكون لديه الإرادة للبحث عن مصدر هذا الشعور بالخجل ، ومعرفته ، وتعريفه لك : يفقد شعوره بالخجل قدراً كبيراً من قوته ، ويصبح أكثر سهولة في المواجهة ، والرفض .

وهناك ثلاث قوى تعتبر سبب الخجل المدمر ؛ لطلع عليها وعلى كيفية مساعدة هذا الشخص في هزيمة هذه القوى :

١.الأحقـــاد الاجتماعية : النزاعات العرقية ، والطبقية ، والتفرقة بين الأجناس ، والتنافر بين الناس

إن هذه الأحكام السلبية الخاطئة تجعل الناس يشعرون بالخجل من لون بشرتهم ، أو من مستواهم الاقتصادي أو جنسهم أو دور جنسهم ؛ فهم يوصـــمون بسبب عوامل لا يتحكمون فيها ، ولا أحد يمكنه أن يجعلهم يشـــعرون بـــالخجل بســـببها ، ولـــن نبحث كثيراً لإيجاد الإدمان أو السلوكيات المدمرة من بين أولئك الذين استمدوا هوايتهم من جماعات أنكرت وعيها ، وآدميتها بشكل ما .

إذا كان أصدقاؤك يعانون من هذا الخجل يمكنك أن تطلب منهم ألاّ يعتقدوا أنهم لا يستحقون الإدانة التي وُضِعَتْ على أساس العرف ، أو الطـــبقة الاجتماعية ، أو أصل مولدهم ، أو جنسهم فإذا لم يتمكنوا من ذلك ، ولم يتمكنوا من الوثوق من أنفسهم يمكنك أن تفعل ذلك بدلاً منهم ، ويمكنك أن تخبرهم بمدى تقديرك لشخصهم ، ويمكنك (أيضاً) أن تسألهم إذا كان على الآخرين أن يخجلوا مما خُلِقُوا عليه ، وإذا كان علـــيهم هـــذا فلمـــاذا ؟ وباستخدام هذا الحديث المطمئن مثل المباشرة والرفيقة ، يمكنك البدء في فهم أن شعورهم بالخجل هو شيء غير هام ولابد من التخلي عنه .

٢.سوء معاملة الوالدين للأبناء في مرحلة الطفولة

إذا كـــان مـــن تهتم به يشعر بالتهديد ، أو الرفض ، أو تم إيذاؤه بأي شـــكل من قِبل والديه أو أقرانه ، ماذا يشعر بعد بلوغه بعدم استحقاق الاحـــترام أو الحياة المريحة ؟ وإذا كان هذا الإيذاء سراً عائلياً ، فإن الخجل في هذه الحالة سيكون أعمق بلا شك وربما يعذب هذا الشخص

نفسه حتى اليوم ، ويمكنك التعبير عن الشعور بآلامه بأن تقول : "لابد أنــه شــعور فظــيع أن يكون لديك ثَمّ هذه المشاعر والذكريات" . ثم يمكــنك بعــد ذلك أن تطلب منه أن يتقبل جراحه ، والسماح لأنفسهم بإشــفاء هــذه الجــروح بدلاً من النظر إلى العيوب ، ونطلب منه أن يراقــب آثــار الجــروح والآلام وهي تتلاشى . وإذا حرر نفسه من السـلوك المدمــر (فعلــى الرغم من معاناته من الدمار) ربما يرفض مواصلة الحياة كضحية للماضي ويبدأ الحياة من جديد .

٣. *المعايير الاجتماعية التي تراهم فاشلين*

يعتــبر مجتمعــنا أنــنا إذا افتقرنا إلى الثروة ، أو النفوذ ، أو المكانة الاجتماعية ، أو الشهرة ؛ فنحن نكون بذلك قد فشلنا ، وكثيرٌ من الناس يتقــبل هــذا الحكم في تلقائية ويرون أنهم فاشلون ، ويعيشون مع هذا الشــعور . وغالــباً ما يدعم الأصدقاء ، أو الأسرة هذا المنظور عن طريــق تذكيرهــم باستمــرار بأنهم ضعفاء أو سيئون ، وعن طريق مقارنــتهم بالآخريــن والتقليل من شأنهم دائماً ، وسوف يراودهم هذا الشعور بالخجل من عدم كونهم ناجحين بما فيه الكفاية ليل نهار سواء أكانت هذه هي الحقيقة أم لا .

إذا كــان صــديقك يعاني من هذا الخجل ، يمكنك أن تساعده على التخلــي عــن تعريف النفس السلبي هذا عن طريق رفض اعتباره فاشلاً وإخباره بذلك ، ويمكنك أن تذكره بأن نقائص الشخصية شيء طبيعي ولا يمكــن تجنــبه ؛ فلا حرج في كون الإنسان آدمياً ، وهذا يعني أن يفشل الإنسان أحياناً ، ولذلك ليس في حاجة إلى إدانة نفسه أو رفضها ، فإذا لم يــتعلم من حكمتك هذه . يمكنك أن تطلب منه أن يفكر في عيوبه كمدرس ، وأن يعطي لنفسه فرصة للتعلم منها بدلاً من الرزوح تحت سلطتها .

ويمكـنك (أيضاً) أن تحدثه بصورة غير مباشرة عن عيوبك أنت ، وتوضـح لـه أنك شخص : (١) ذات شخصية تستحق الاحترام على ماهـي علـيه . (٢) فعلت أشياء تشعر نحوها بالخجل (٣) قررت ألا تسمح لهزيمتك وخجلك بالتحكم في حياتك . ويمكن أن يساعده التحدث بمـرح عـن عيوبك أنت في أن يقرر ألا يتعامل هو أيضاً مع عيوبه على أنها خطيرة ، ويمكنك أن تخبره أنه لا يوجد أحد ناجح في الفشل بـنفس قـدرك ، ورؤيتك ببساطة ، وأنت تشعر بالراحة تجاه عيوبك ربما يريحه ، ويجعله يتقبل ذاته .

إذا أظهـر رغبة فورية في التخلص من شعوره بالخجل ، ولكن لا يـبدو عليه أي تقدم ؛ فيمكنك أن تطلب منه أن يحصل على مساعدة من أحد الأخصائيين ويمكنك أيضاً إعطاءه اسم أو رقم هاتف أحد المستشارين أو مركز علاج محلي متخصص في السلوكيات الإدمانية والخجل .

٣.تَدَخَّل عندما يُهدد إدمانهم بتدميرهم

ربمـا لا يسـتجيب المدمنون المصابون بالخجل لجهودك الجادة التي تسير على المقاييس التي تحدثنا عنها ، بل ربما يزيدون من استخدامهم للمخـدرات إلـى الدرجـة التي تولد لديهم مشاكل خطيرة مالية ، أو قانونـية ، أو صـحية ، ويـؤدي بهم إلى الإتجاه على غير هدى إلى الانحـدار الـتام فـي الدوامة ، وإذا كان هذا الشخص يسير في هذا الطريق فمن المهم أن يفهم أنه قبل أن يتجنب تحطيم نفسه تماماً عليه أن يتوقف عن إيذاء نفسه باستخدام هذه المواد الكيميائية ، وإذا تحولت أحوالهـم المالـية إلى حالة من الفوضى ، ويتناولون الكحوليات لكي يخففوا من الألم الذي يسببه هذا السلوك ، فيجب عليهم أن يتوقفوا عن

الشـــرب حـــتى يتمكنوا من تعديل حالتهم المادية ، ولكن التوقف عن الشـــرب لـــن يحل مشكلة المال ، ولكنهم لن يستطيعوا الاستمرار في الشـــرب إذا أرادوا أن يحلُّــوا مشكلتهم المادية ، ومن المهم أن يفهم الشـــخص أثـــر إســـاءة اســـتخدامه لهذه العقاقير ، ويركز أولاً على الحصول على العون اللازم كي يقلعوا عن الإدمان .

ومـــن المحزن أن الشخص المدمن يستمر في استخدام المخدرات ؛ حـــتى يواجـــه صـــعوبات في حياته الزوجية والوظيفية ومع أطفاله ومخاطـــر عـــدة . وإذا وصلت أنت في وقت مبكر لتوضح له سلوكه المدمـــر ، ودعَّمـــت جهوده في التعامل مع شعوره بالذنب أو بالخجل فربما تساعده على التحرر ، والتوقف عن ذلك قبل أن يخسر كل شيء (بما في ذلك حياته ، وربما لا تستطيع مساعدته) .

وعندما يصل مدمن العقاقير إلى مرحلة الخطر تحدث إحدى هذه الأشـــياء الـــثلاثة : (١) يقتله المخدر ، أو ربما يقتل نفسه بنفسه (٢) يقـــرر بنفسه أن يبدأ في عملية الشفاء (٣) أو يجبره من يحبونه على تقبل المساعدة .

وربما تتطلب مرحلة الخطر بالفعل ما يسمى بالتدخل ، والتدخل هـــو مصـــطلح علمـــي يطلق على عملية إجبار من نحبهم على إلزام أنفســـهم بالاستعانة برعاية أخصائية مركز ، قبل أن يفعل بنفسه ما لا يمكن إصلاحه ، ويمكنك أن تبدأ في هذه العملية ما أن تظهر علامات الخطر الواضحة ، كأن يبدأ صديقك المدمن للخمر في فقدان الوعي أو أن يـــبدأ قريـــبك مدمن المخدرات في السرقة . إن مثل هذه العلامات تدعـــو إلى عملية إنقاذ طارئة مبررة حينذاك ، وهي الخطوة الاخيرة قـــبل أن تذهب إلى المحامي أو تتصل بالشرطة ، وقد يرجع الأمر لك في الإقدام على هذه العملية .

ومــن حســن الحــظ أنه لا يتوجب عليك أن تقوم بهذه العملية بمفردك ، ومن الممكن أن يبدأ هذا التدخل بفضل جرأة شخص واحد ، ولكننا قد تعلمنا أنه يمكن القيام بهذه العملية على أكمل وجه بالاستعانة بأفــراد الأســرة ، والأصــدقاء المقربين وغيرهم ممن يهتمون بهذا الشخص ، وهو يتضمن (أيضاً) إشراف شخص مختص ذي خبرة .

ويجــب قبل كل شيء ، أن يواجه هؤلاء المقربون الفرد المدمن في هذه الأسرة أو الصديق باستخدام التدخل ، أن يلتقوا أولاً من أجل التفاهم حول العلامات المحددة التي تظهر هذا الخطر الواضح ، وهذه العلامات تتضمن اختراق القانون ، وعدم القدرة على الاحتفاظ بعمل ، وحــدوث أزمــات مالــية غير ذات مبرر ، والتهديد بحدوث اعتلال جسدي أو عقلي ، وأيضاً تأثر العلاقات بشكل خطير . ويجب أن يقوم الحاضرون في أثناء عملية التدخل ذاتها بذكر هذه العلامات المحددة ، وهــم يفعلون ذلك لتبرير إصرارهم على أن يحصل من يحبونه على رعايــة مختصة وجادة . ويستمرون في الإدلاء بهذه الملاحظات حتى يلتزم هذا الشخص بالعلاج ، وعندها يتوقف دورهــم مع هذا الشخص الــذي يهــتمون بــه . ويجب كذلك أن يلتزموا بأن يظلوا بجانب هذا الشخص في خلال فترة الشفاء وبجانبه (أيضاً) عندما تنتهي ؛ وعملية التدخل هذه صعبة ، وليست دائماً ناجحة ولكنها أحياناً ما تصنع الفرق بين الحياة والموت .

تتطلب هذه العملية (عادةً) من الشخص الذي يهتم بهذا المريض أن يــدرك أزمة هذا الشخص ، وأن يوقف مؤامرة الصمت هذه الموضوعة

الخطأ رقم # ٨ : إنقاذ الآخرين

حـــول مســـألة إدمانـــه ، ثـــم يستخدم الهاتف وينظم عملية التدخل .

ومقصدنا هنا هو أنه عندما يتعرض شخص تهتم به للخطر ، فإنك لن تكـــون بمفردك بل يوجد خبراء مختصون ليساعدوك ، وبإمكان مركز علاج محلي أن يقدم لك مثل هذه المساعدة .

لديك طرق جديدة للمساعدة

إن لديـــك الآن طرقاً بناءةً للتواصل مع المدمنين الذين يدمرون أنفسهم ، فسوف تقوم بـــ .. ..

- شرح سلوكهم لهم في وقت مبكر وتخبرهم بما تريد منهم فعله.
- مسامحتهم على أخطائهم وتطلب منهم أن يغفروا لأنفسهم .
- تشـــجيعهم علـــى الـــتعرف على أي نوع من الخجل لديهم وإظهاره ورفضه .
- البدء في عملية تدخل طارئة بمساعدة المختصين .

ربمـــا تجدي هذه الجهود اللاإنقاذية بالطبع ، وكما تعرف يجب علـــيك مهما فعلت أن تتعايش مع ألم من تغلب عليهم إدمانهم ، وربما ينتقدك الأصدقاء الذين ترفض إنقاذهم ، وأيضاً من لا يزالون يؤمنون بالإنقـــاذ . وفي الغالب سوف تعيش مع شعور بالشك في ما إذا كنت تخدم من تحبهم بشكل كافٍ أم لا ، ولكنك على الأقل لن تزيد من سوء الأمـــور بالنســـبة لهـــم ولـــك عن طريق تمكينهم من الاستمرار في سلوكياتهم المدمرة .

شيء جميل جداً من أجلك

وربما يتقبل بعض من تحبهم من المدمنين حبك ويحولون مسار حياتهم ، فربما يحررهم رفضك لإنقاذهم ، وأسلوبك الذي يحترمهم ، وتقــبلك لهــم ؛ ويدفعهم إلى إنقاذ أنفسهم . وبذلك لن تحافظ فقط على تــوازن حياتك ، بل ستكون في مكانة جيدة بالنسبة لهم من أجل دعم شفائهم والاستمتاع به .

وستظل شخصاً لطيفاً .

الخطأ رقم # ٩

حماية من يشعرون بالحـــزن

يســقط زوج صديقة مهذبة صريعاً ، بسبب أزمة قلبية ، فتهرع لبيــتها ، وتجد الآخرين يحاولون إشعارها بالسكينة ، وكل ما تفعله : هو أن تتشنج ، وتتحدث عن تدخين زوجها ، وفشله في تأديــة التمرينات الرياضية ؛ فتوضح لها إن البكاء ، والغضب لا يجلبان أي منفعة ، ولكنها تتجاهلك .. .. تحاول أن تجعلها تبــتهج ولكـــن دون جدوى . تخبرها أنه يجب عليها أن تكون قوية من أجل أولادها ، ولكن حزنها يزداد ، وبعدها ينتهي بك الحال بالشعور بأنه كان من الأفضل لك أن تبقي في المنزل .

عانيت من أول تجربة شخصية ذاتية من لوعة الحزن ، وأنا في ســن العاشرة ، عاشت جدتي "أنّا" ، والدة أبى معنا في بيت كبير في إحــدى ضواحيّ "فلادفيان" ، كان يعيش معي في هذا المنزل أبواي ، وثلاث أخوات أكبر مني وأخي من الأم ، توفى عنها زوجها منذ واحد وثلاثيــن عاماً ، وكانت ، وهي في الخامسة والسبعين لا تزال تعمل بجد لساعات كمشرفة في سجن النساء بالمدينة . كان الكل يحترمها ،

ويحـــبها . وفـــي صـــباح أحد الأيام ذهبت "انّا" مبكراً لعملها كالمعتاد بالمواصـــلات العامة ، ولكنها شعرت بالتعب . ومن ثم عادتْ للمنزل سريعاً ، واستلقت على السرير ، وبعدها ماتت في وقت لاحق من ذاك الصباح ، عُدتُ للمنزل ، وعلمت بذلك على الفور . ولكن والديَّ تأكدا مـــن بقائـــي خارج المنزل طوال اليوم . ولأنني عرفت ما حدث فقد شـــعرت بالحـــزن ، وبالألم الشديد طوال هذه الساعات . وأتذكر كم انتابني البكاء في المساء مع باقي أفراد العائلة .

اتـــى يـــوم الحزن الثاني المؤلم لي بعد ذلك بسبع سنوات ، في مارس عام ١٩٥٠ ، وقبل أن أتخرج من المدرسة كُسِرتْ عظمة فَخْذِ أمي التي كانت تبلغ من العمر أربعة وخمسين عاما ، بعد وقوعها من الدراجة العالية لإحدى عربات الترام بعد ذلك بعشرة أيام ، في اليوم الذي سبق اليوم الذي كانت ستخرج فيه من المستشفى لتعود للمنزل ، وبعـــد يـــوم واحـــد من قولها لأول مرة : إنها بدأت تشعر بتحسن ، اســـتقرت جلطـــة دمويـــة في قلبها ، فماتت بسرعة وبهدوء . صدمنا الخبر كالصاعقة ، وكان ذلك على الأرجح لسوأ أيام حياتي .

كانـــت بداية علمي بما حدث . عندما طلب مني مدير المدرسة الحضـــور لمكتبه أثناء الحصة الرابعة ، وهناك كان أبي ، والقسيس ، وأختي "ايزابيل" ينتظرونني . أستطيع فقط ، أن أتذكر بكائي وقولي "آه ، لا !" . وأعتقـــد أنّـــني قلت "لا يمكن أن يحدث ، لا ، لا، لا!" . ومما جعلنـــي أتجاوز لحظات الألم المُبرح الأولى هذه هو احتضانهم لي بقوة ، ولمدة طويلة كانت فترات الاحتضان هذه يتخللها الارتجاف ، والدموع التـــي اختلطـــت بدموعي ، وعندما وصلنا للمنزل قمت بمعانقة أختي "إيـــلا" ، و "مـــاي" وبكينا سويا ، وبدأ أصدقاء والديّ في الوصول ،

الخطا رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

البعض جاء ومعه ورود ، أو طعام ، والآخرون جاءوا ومعهم رغبتهم في مشاركتنا في حزننا . كان يعنى حضورهم لنا الكثير ، وبالأخص لوالدي وبعد قضاء فترة الظهر الطويلة في الجلوس الصامت مع أقـربائى الأكـبر سناً ، قامت أخواتي بإقناع والدي بإعطائى السيارة لأقضى بعض الوقت مع صديقتى . وفي ذلك المساء جلست أنا ، وهي فـي السـيارة أمام بيتها ، وأخذت أبكى وهي تضمنى ، وخلال هذه السـنوات دائمـاً ما كنتُ أتساءل كيف كنت سأتجاوز ساعات الحزن الأولى الفظيعة بدون هذه المساندة .

مواجهة الحزن المحتوم

الحـزن : هو تكيف مؤلم يجب علينا جميعاً أن نقوم به ، عندما يسبب لنا أحد الأشياء مشاكل صعبة أو يقوم بتهديدنا ، يجب أن نتكيف عندما يموت أحد الأحياء ، أو عندما نتلقى خبراً سيئاً عن صحتنا ، أو عندما نفقد وظيفةً قيمة ، أو عندما نمر بفترة من الرّفض الشخصي ، وبما أن الأشياء (سـواء أكانت كبيرة أم صغيـرة) قـد تسبب بعض المشاكل في حياتنا كل يوم ، ومن ثم يتغلغل الألم في حالة الشخص ، وفي حياتة . و هذة الحالة بمعناها الواقعى تسمى الحزن .

يركـز هـذا الفصـل أساسـاً على الحزن المدمر الذي يتحمله الأشـخاص بسـبب مـوت شخص يهتمون به ، وكيفية مشاركتهم في أحزانهم ، سوف يقوم بإعدادك لتتجاوب بفاعلية عندما :

- يسقط زوج أحد الصديقات صريعًا بسب أزمة قلبية .

شيء جميل جداً من أجلك

- تمـوت والـدة أحـد زملائك في العمل بعد فترة طويلة من المرض المضعف .
- تمـوت إحدى جاراتك عندما تصطدم سيارتها بسيارة أخرى أثناء عاصفة .
- تكتئب إحدى صديقات عمرك بعد سقوط حملها .
- يتصل بك شخص ليقول لك : إن ابنته الصغيرة قد اختنقت ، وهي نائمة .
- يموت مدرس ابنتك المفضل بمرض السرطان .

ولحســن الحظ فنحن لانواجه مثل هذة المواقف الحادة كل يوم ، ولكننا بالرغم من ذلك ندرك دائما أنَّه عاجلا ، أم آجلا سوف يعصف بـنا واحد من هذه المواقف ، وعندما تأتى هذه الأوقات نريد أن نكون قادرين على قول الكلمات المناسبة ، وأن نتوصل للوسيلة التي تواسي الآخرين ، وأن نتجاوب مع من أصيبوا بفاجعة بما قد يسمى "الشعور المقدّس" ، ولكننا نعيش في مجتمع يعمل بجد على تجنب حقائق الموت ، و الاحتضـار ، فلـم نأخذ أبداً درساً في المدرسة يتكلم عن الحزن ، ولديـنا خـبرة قلـيلة بــه ، وخاصةً في مثل هذه المستويات المفعمة بالمشـاعر ، وحتـي عـندما تجرب مثل هذه المواقف ، فإننا نشعر بالإحراج ، وبأننا غير لائقين .

وممـا يـزيد الأمـور تعقيداً أننا نعرف ، أنه عندما تأتى هذه اللحظـات ، ونقـترب من المصابين بالفاجعة ، فبإمكاننا أن نتوقع أن حديثهم وتصرفهم سوف يربكنا ؛ فحالاتهم المزاجية قد تتغير بصورة حادة ، فقد يبدون هادئين في حين أنهم يشعرون بالضيق ، وبالتحطم ،

أو قد يضحكون بصوت عال في حين يشعرون بألم لايحتمل . وإذا كانوا مصدومين فقد يحدث ألايعرفوا الأشياء التي يريدونها منا ، وأسوأ شئ عندما يحاولون يائسين أن يتحملوا حزنهم ، فقد يتوقعون منا أشياء ، لانستطيع إعطاءها لهم .

فكرة التأثر بألمهم الشديد ، يمكن أن تكون فكرة مزعجة ، لدرجة أنها قد تغرينا على الابتعاد عن الأشخاص المتألمين ، والجلوس ببساطة ، ونحن نفرك أيدينا من القلق . وبالطبع تجبرنا شخصيتنا اللطيفة ، والرحيمة دائماً على الذهاب إليهم ، وعمل كل ما بوسعنا معهم ، سواء أكانت نتيجة ذلك حسنة ، أم سيئة ، وبلا وعى منا ، فإننا نفترض بأنه إذا كان هؤلاء الأشخاص قد تخطّوا كل هذه المواقف من البداية ، فإذا فعلنا ما بوسعنا لنقلد ما يفعله الآخرون جميعاً ، سيكون ذلك سيئا مؤلما . ولكن هاهى الحقيقة : بغض النظر عن مقدار حياتنا الحسنة ، أو قدر الجهد الذي نبذله ، فغالباً ما ينتهى بنا الحال بالشعور بأنّ مجهوداتنا عديمة الجدوى ، وفي بعض الأوقات نزيد من شعور الشخص المتألم بالألم .

أنت تمتلك القدرة على الاتصال بمن أصيبوا بفاجعة على أهم المستويات ، وباستطاعتنا ، جميعاً ، فعل ذلك . يمكنك أن تتعلم كيف تتصرف بطريقة مفيدة ، وطبيعية لتواجه الحزن ، وبالتالى تشعر بالرضا من مجهوداتك ؛ ولكى تبدأ في ذلك فأنت بحاجة لفهم أسس عملية الحزن.

الحزن كعملية

يعتقد معظم الأشخاص إن الحزن : عبارة فقط عن تألم ينتج عن فقدان شئ مهم ، ويؤدى ذلك إلى الأنين ، وهو : عبارة عن وسيلة

تقليدية ، ومقبولة للتعبير عن الأسى ، ولكنْ يخبرنا المحترفون ممن تخصصوا في الحزن ، والأنين ، أنّه أعقد من ذلك . أولاً : يّدعون أنه لا توجد وصفة واحدة ، وعالمية للأنين ، لا توجد وسيلة بسيطة ، أو واحدة أو سريعة له ، وأننا نعبر عن حزننا بطرق مختلفة تتبع دائماً تقاليد العائلة ، ونتبنى ممارسات ثقافاتنا الخاصة ، والفرعية .

ثانياً : يُعَرِّفُون الحزن على أنّه عملية حركية من التعديلات المؤلمة ، وعلينا أن نمر بها عندما نواجه واقعاً غير سعيد ، ويقولون : إن عمليةَ الحزنِ على المتوفى تأخذنا تقريبا خلال مجموعة من الاستجابات الدفاعية :

١. الإنكار: "آه ، لا ، لايمكن أن يكون ذلك" أو "لابد أن هناك سوء تفاهم !" .
٢. الغضب : "هذا ليس في مصلحتنا ! لماذا كان عليها إن تكون .. .." .
٣. التمني : "آه يارب ، لو تحقق لها هذا ، فسوف .. .. ؟ .
٤. الاكتئاب : "الحياة لا تستحق أن أعيشها . لا أستطيع العيش".
٥. التقبل :"أعتقد إنني أستطيع . وأعتقد أيضاً . إن أواصل العيش".

ثالثاً : يختلف المتخصصون على طبيعة ، وأسماء ، وترتيب هذه المراحل . فهم يلاحظون أن الأشخاص الحزانى لا يشعرون دائما بأول أربع مراحل منها بالترتيب ، أو حتي بترتيب طولى ، وأنهم قد يمرون بها في وقت واحد . وفي الحال ، وقد يتوقفون لفترة في مرحلة واحدة ، أو أخرى ، أو قد يمرون بالمراحل الخمسة مراراً ،

وتكراراً . وبالرغم من ذلك فعاجلاً أم آجلاً ، وقبل أن يصلوا للمرحلة الخامسة ، وهي تقبل الحقيقة المؤلمة ، والاستمرار في حياتهم ، ولو حدث وفعلوا ذلك ، فالمتفق عليه أنهم سيمرون ، ومن المهم لهم أن يمروا ، بالأربع مراحل الأولى بطريقة معينة ، وبمدى معين سواءً كانوا مدركين لذلك ، أم لا .

بمجرد أن نستوعب الحزن كعملية طبيعية . وعادية . ومصدر مفيد للتطور ؛ فبإمكاننا أن نكون صبورين مع الآخرين ، وهم يحاولون استعادة حياتهم الطبيعية بعد خسارتهم ، ويمكننا أن نشعر بقوة ، وتعقيد ما أصابهم ، ويمكننا (أيضاً) التجاوب معهم بطريقة مناسبة ، حتى في أصعب المراحل ، وذلك خلال انتقالهم بين مراحل الحزن المختلفة . فباعتبارنا للحزن على أنه عملية تُجعلنا نجد الأساس الذي من خلاله نستطيع التجاوب مع الحزانى بصورة مفيدة مما يؤهلنا . سلفاً . للشعور برضىً أكبر من مجهوداتنا ، لتكون مفيدة .

والآن فف لترى الخطأ المنتشر الذي يقع فيه الأشخاص اللطفاء من دون أن يدركوا ، وذلك عندما يتجاوبون مع من أصيبوا بفاجعة . وهو سلوك الحماية .

أساليب الحماية

عندما يعاني من نهتم بهم من موت أحد أحبائهم ، فإننا نعمد إلى وقايتهم من ألمهم العميق ، فاجتناب الألم هو ما يشغلنا ؛ فنحن نفضل أن نرى أنفسنا مراعين لشعور الآخرين ، إذا لم نستطع أن نكون متعاطفين معهم ، ونحن نفترض أن حماية مَنْ يشعرون بالألم هو الفعل المتودد الذي علينا أن نقوم به ، وهذا التصرف يُدّعم معظم مَنْ

يشـــعرون بالحـــزن لأنهم يفضلون الحماية عن الاستمرار في التألم . وفضـــلاً عن ذلك ، يؤيد رأي الجماعة (سلفاً) هذه الأساليب الخاصة بالحماية التي نطبقها بطرق يمكن توقعها .

واســمّي هذه الحماية خطأ : لأنها تفشل في إعطاء الحزانى ما يحـــتاجون ، وتـــؤدي (أيضاً) إلى شقائهم ، تماماً كما تفعل نصائحنا ، ونجدتـــنا للآخرين ، وفي نفس الوقت لا نرى في هده الطريقة عيباً ، لأنهـــا تتمـــتع بقدر من الاستحسان الاجتماعي موازٍ للقدر الذي يُمنح للخطائيـــن الآخرين ؛ لأننا نقدمهم للآخرين بشكل مخلص ، وتتجنب (أيضـــاً) التحليل النقدي ؛ لأننا دائماً ما نخلط بينها ، وبين الاستجابات المفـــيدة ، والصـــحيحة التي نقدمها للشخص المتألم . ولذلك وقبل إن نتقدم فمن المهم لنا أن نستوضح ، ونحدد بالضبط : لماذا تعد الحماية خطـــأ ؟ ولعمل ذلك انظر للأساليب التي نستخدمها بطريقة شائعة مع الأشـــحاص الحـــزانى وما تفعل هذه الأساليب بهم ؟ ولماذا تفشل هذه الأساليب في نهاية الامر ؟ .

في البداية يحاول معظمنا الظهور بشكل قوي ، وهم يتحدثون وجهاً لوجه مع أصدقائهم الحزانى ، فنتصرف ، وكأننا نعرف ما نفعل ، ولكننا فـــي الحقـــيقة لا نعرف ، ونشعر بالرعب عند الاقتراب من مقولة شيء خاطـــئ ، ولكنـــنا نتظاهر بالهدوء ، ونتظاهر بالثقة ، مـــع أننا خائفون بخصوص قدرتنا على فعل الصواب ، وإنقاذ الآخرين من ألمهم .

وبالطـــبع يكـــون مظهرنا المصطنع زائفاً ، فعن طريق تصنعنا نقوم ببناء جدار خفي لا يمكن اختراقه بيننا ، وبين الأشخاص الحزانى ، وبالتالـــــي نظهـــر لهـــم بصورة غير واقعية ، وغير معروفة لهم ، وعـــلاوة علـــى ذلك فعندما يدركون بشكل خاطئ أننا أقوياء ، يزداد

شـعورهم بالضـعف . وبذلك نجعلهم يشعرون بالانعزال والتدني ، وفي بعـض الحـالات يشعرون بالاستياء ، وفي النهاية ننصرف ، ونحن شاعرون بالتقصير ، وبعدم الراحة ، وبالانفصال عن الكم الأكبر من مشـاعرنا فقـط ، ولكنـنا نشعر (أيضاً) بالبعد عن نفس الناس الذين نحاول حمايتهم .

وعلـى المستوى الإدراكي فإننا نفترض أن مُحاولة ظهورنا في شـكل قوي يشجع من يشعرون بالحزن ليكونوا أقوياء سلفاً ، والفكرة هـي أننا لو ظهرنا أقوياء ، فإننا بذلك نساعدهم على الاحتفاظ برباطة جاشـهم ، وأخر الأشياء التي نريد منهم أن يفعلوها هي زيادة الحزن . فنحن لا نريد منهم أن يصيبوا أنفسهم بالإحراج ، أو أن يصبحوا غير قادريـن علـى تحمل المحن التي سيضطرون لمواجهتها ، ونظهر . (أيضاً) بشكل قوي ؛ لأن فُورية موت أحد المقربين من الآخرين تهدد أمـن مشاعرنا ، وتجعلنا قابلين للإصابة من داخلنا بالألم الفظيع الذي يشـعر به الشخص المفجع ، فأي انهيار شعوري من جانبهم يذكرنا ، ويجعلنا قلقين بشأن الجانب المأساوي من الحياة ، والحقيقة إننا سوف نواجه الموت بانفسنا يوماً ما ؛ ولذلك وبلا تفكير من جانبنا نقوم بلعب دور الأقوياء لنحمي أنفسنا .

وبالطـبع فالاعـتراف بهذا القلق في وقته صعب ، حتى لو كنا مدركيـن له ، وبالرغم من ذلك فالمهم بالنسبة لنا أن نعرف أنه عندما نبتعد شعورياً عن الآخرين لكي نخفي قلقنا ، فإننا لا نخدع أنفسنا فقط بالتفكـير بأنـنا قادرون على مساعدتهم ، ونحن بعيدون عن المهم ، ولكننا (أيضاً) نطلق المشاعر العميقة لمـن نقـول عنهم إنهم مهمون بالنسـبة لنا ، وهذا هو الاستخفاف بعينه ؛ وبذلك نخون مصدا قيتنا ،

ونخـــون نياتنا الحسنة التي نريد أن نجعلها مفيدة ، ونخون الأشخاص الحزانى أنفسهم .

الأســلوب الــثانى من الحماية هو الصمت ، يشترط الأشخاص اللطفـــاء (غالــباً) فــي اتفاق غير منطوق بعدم ذكر الموت للشخص المفجــع . (وهوبذاتـــه الصمت الذي نستخدمه عند مواجهة أشخاص مصــــابين بمـــرض مميــت ، أو وصلت إليهم أخبار أخرى أليمة) . ونفترض بأن عدم ذكره يجنبنا زيادة ألمهم ، أو يساعدهم على الفرار مـــنه . ولكن بدلا من ذلك ، فعندما نجعلهم يتجنبون الحيقيقة التي هم بحاجة لتقبلها ، يقوم صمتنا بتأخير العملية وإطالة آلامهم .

الأسلوب الثالث هو الكلام القليل . نستخدمة لإلهائهم . فقد قاسوا مـــن خســـارة ثميـــنة ، ولا يمكن استرجاعها ، وبالتالى يشعرون بألم عميق . ولأنهم لايشعرون بالراحة مع وجود هذا الألم فقد نثرثر عندما لا نعرف ما نقول ، أو لا نجد موضوعا جديرا لنتكلم عنه ، فقد نتكلم عن المرور أو الطقس الذي تسبب في تأخيرنا ، أو شئ تمت مشاهدته منذ فترة قليلة في التليفزيون ، أو أي الأمور الآخرى التي ليس لها أى مغزى مباشر .

يومـــاً ما ستهدأ الصدمة التي كانت كالصاعقة ، وبعدها سيحاول الأشـــحاص الحزانى في الاستمرار في حياتهم ، وفي ذلك الوقت فقد يحتاجون للتكلم عن أشياء أخرى غير التحدث عن خسارتهم ، وبالنسبة لـــنا فاقــتراح الموضوعات الآخرى هو الشئ المطلوب ، ولكن وهم يعـــانون من الآلام الأولى للخبر السئ ، فالكلام يغتصب الوقت الذي يحتاجون اليه ليحزنوا ، ويتطفل (أيضاً) على أساهم .

أسـلوب الحماية الرابع هو العبارات المخففة . ما نأمله هو أن نـتفادى ، أو تخفف من الغظاظة المتطفلة للموت . فبدلاً من تعريف المتوفين بأسمائهـم ، نميـل للاشـارة اليهـم بأدوارهـم (زوجتك) أوضـمائرهم (هو) . وفي الغالب قد نستمتع بجملة " أنا حزين لمعرفة خبر "قضاء نحبها" ، أو "لقد شعرت بالأسي لمعرفة "خسارتك" لزوجك" . إن مـن يلعبون دور الحماية يجدون استحالة في قول "أنا آسف حقيقة لمعرفة خبر موت فريد" .

يمكن أن تؤذي العبارات المخففة للألم بثلاثة طرق : الأول : قد يسـتاء أصدقاؤنا المفجعون منا ، ومن أسلوب كلامنا غير الصريح ، وغير الشخصي ، بسب طبيعته ، بالرغم من أنهم قد لا ينكرون ذلك . (هل حدث ، وسمعت أرملة تقول "أنا لم أخسر زوجى ، أرجوك ، لقد مـات !") . الثانى : قد تسبب العبارات المخففة لهم عدم الثقة في أى مسـاعدة نقدمهـا لهم ، لأنهم سيعتقدون أننا لم نقدر خطورة موقفهم . الثالـث : رغبـتهم على مستوى واحد ، أن ينكروا ماحدث قد يجعلهم يستخدمون عباراتنا المخففة ، لتساعدهم على تأجيل مواجهة المشاعر المؤلمة ، وهم في حاجة ماسة للمرور بها .

الأسـلوب الخامس هو جعلهم يبتهجون ؛ فقد نقول جملاً مثل : "علـى الأقل لم يضطر للمعاناة أكثر من اللاّزم" . أو كان من الممكن أن تصبح الأمـور أسـوأ من ذلك بكثير" أو حتى "لازلـت محظوظة فولـداك الآخـران مازالا على قيد الحياة" . نريد منهم النظر للجانب المشرق حتي لو اضطررنا لاختراعه ، ونؤكد لهم أن كل شئ سيكون على ما يرام ، حتي لو لم نكن نعلم ما الذي نتكلم عنه . ومرةً أخرى، وبـدون أن نقصـد نقـول لهم إن ألمهم ليس صحيحاً وأنهم خاطئون

لـتألمهم هكـذا . عندما نبهج الشخص المتألم نسقط من حسباننا المشاعر نفسها التي تغمرهم ، ولذلك نجعلهم يجدون صعوبة في الشعور بالحزن .

الأسلوب السادس ، ينصح الحماة الاشخاص الحزانى ، ويقولون لهـم : "لا تسمحوا للأطفال برؤيتكم تبكون" ، أو بمجرد إن ينتهى كل ذلـك أخـراج فـي عطلة ممتعة ." تقوم النصيحة ، كما تفعل دائما ، بتحويل انتباههم عن إيجاد حلولهم الخاصة ، وبالإضافة لذلك تكون غير صـادقة ، وتكون كمحاولة للسيطرة عليهم . في هذا الوضع بالأخص تشـكل النصيحة مشكلة خطيرة ، لأننا بمحاولتنا التحكم في الأشخاص الحـزانى ، نخاطـر بتضـليلهم في طريق حزنهم ، وحتي لو كانت نصيحتنا تقودهم في اتجاهات معقولة ، إلا أنها تتعارض مع مسئوليتهم تجـاه شـفائهم ، ويمكنـنا أن نحملهم بأحاسيس النقص ، والإجهاد ، والإحساس الكاذب بالذنب بالإضافة لحزنهم .

الأسلوب السابع للحماية هو استخدام الأقوال الفقهية ، وبالأخص مـن الأشخاص المتدينين . "إنها مشيئة الله" "أو "سوف نفتقدها ولكننا نعـرف أنهـا في مكان أفضل "أو القول الشائع" سأدعو لك بالتوفيق" (وحتـي الأشـخاص اللطفاء غير المتدينين يقولون للمفجوعين : إنهم سـيدعون لهـم ، سواء أكان ذلك صحيحا ، أم لا . فهي محاولة غير مباشرة لإخبارهم بأننا نهتم بهم ؛ وأننا لن ننساهم) . يحتاج الأشخاص المفجعون (بالطبع) لشئ معين ؛ ليتأقلموا عليه ، وهذا الأسلوب الآخر يُحولهم عن الشعوربالتأثرالكامل لخسارتهم ، والانتباه لحزنهم . (وهذا الأسلوب يكون في أسوأ حالاته عبارة عن محاولة عديمة الشعور من جانـب الملتزميـن الدينيـن لـتحويل الاشخاص الحزانى للايمان بالله ،

واستغلالهم هذه الأوقات ليكونوا فيها أكثر اهتماماً لتوجيههم لما يسمى بـ "الحماية القصوى")

الأسلوب الثامن الذي نستخدمه (غالباً) هو العرض البرئ ، "إن احتجت أي شئ فلاتتردد في الاتصال به" . فنحن نريد أن نجعلهم يعتقدون إن كل شئ سيكون على ما يرام ، لأننا سنفعل أي شيء لخدمتهم ، حتى مع وجود أشياء لن نفعلها ، فنحن نريد أن نجعلهم يعتقدون إنه لاتوجد مشكلة أكبر من استطاعتنا بالرغم من علمنا بأن ذلك غير صحيح ، ولكن عندما نقترح تقديم "أي شئ على الإطلاق" فسوف يطلبون مساعدتنا في أشياء لانستطيع عملها أو لاننوى عملها . وإذا فعلوا قد نستاء . وبعدم قيامنا بما طلبوه منا نخون بذلك اهتمامنا المعلن بأننا في خدمتهم مما يجعلهم يشعرون بالإحباط ، بجانب حزنهم.

وأخيراً ، يضغط الحماة (غالباً) على الأشخاص الحزانى لتسرعوا في حزنهم ، ونذلل على قوتهم بمرورهم خلال الحزن بسرعة ، وبعد فترة نطرح السؤال : "كم من الوقت ستأخذة ، لتكتئب ؟ "أو نخبرهم" أن تتوقفوا عن الشعور بالأسى من حالك ، وتستمر في حياتك" ، وقد نتوقع من أصدقائنا أنهم بعد ثلاثة أشهر ، سوف يفتقدوا مشاعرهم تجاه علاقاتهم مع الآخرين التي أخذت في التقوّي على مدار السنين ، وبالتالى نجعلهم يشعرون بالذنب بسبب حزنهم ، ولكن تحت ضغطنا ليتناسوا خسارتهم قد يدفنوا حزنهم ، ومن ثمّ تفوتهم الدروس المستفادة منه ، ويضروا صحتهم .

وفي النهاية ، وبغض النظر عن مدى إخلاصنا ، تفشل هذه الأساليب التي تستخدمها لحماية الحزانى ، لأنها تسند إلينا الدور الزائف للحامي ، وتميل لتخريب عملية الحزن ، وتحولنا عن تقديم

المواســاة الحقيقــية ، إذا رأيت الضرر الذي تسببه الحماية ، والسبب وراء طبيعــتها الخاطــئة : وحظيتَ في مرة قادمةٍ بالبقاء مع شخص مفجع ، يمكنك أن تقرر ألا :

- تتظاهر بأنك قوي ولا تقهر .
- تتجاهل ذكر الموت .
- تثرثر بمواضيع لا تهم .
- تستخدم العبارات المخففة .
- تحاول إبهاجهم .
- تعطيهم النصيحة .
- تستخدم العبارات الرقيقة المعتادة الخاصة بالمشاعر .
- تقترح مساعدة لن تستطيعَ ، أو لن تقدَمها .
- تجعلهم يرعون في حزنهم .

ولكــن إذا توقفت عن حماية مَنْ يعانونِ منْ الحزن ، فما الذي ستفعله ؛ لتتجاوب معهم ؟

بديــل للحمايـــة

علـــى خلاف الخُرافة المشهورة ، لا يكن مرور الوقت ببساطة الحزن المعجــز ، أو يشفي الجروح الغائرة ، الوقت يساعد ، ولكن الحزن ، والأنين وحدهما يجعلان الجروح تلتئم .

يحطــم المــوت أنظمـــة الأمن الشعورية للأشخاص الحزانى ، ودائمـــاً مـــا يشعرون بالصدمة ، وفي نفس الوقت ، تبطئ حياتهم من

ســرعتها بصــورة ملحوظــة ، وقـد تتوقف ، حتى تملحهم الوقت ليســتوعبوا مغزى ما حدث ، ويمكن أن تكون هذه الساعات مفزعة ، ومؤلمـــةً فـــي حد ذاتها ، ولكن يجب ألاّ يتم تجاهلها ، أو اضاعتها ؛ ولكـــي يلتقطوا أجزاء حياتهم . وفي النهاية يستمروا في الحياة بعد أن اســتعادوا البهجة ، فعليهم استخدام هذا الوقت في الحزن ، وفي تحمل الـتعديلات المؤلمة الصعبة (غالباً) التي عرضناها من قبل . يجب عليهم (أيضـــاً) أن يعـــبروا عـــن حزنهم بطرق تخلصهم من سلطة ألمهم ، وتشـــفي جـــراحهم ، وتـــنقلهم بعيداً عن حزنهم المضعف . قال أحدهم : "الأنين يعني الإصلاح" . والإصلاح هو ما يريده كل شخص عندما يموت شخص عزيز علينا ، وعليهم ، أن يتابعوا حياتهم بدون هذا الشخص .

ومهمتنا هي مساندتهم خلال عملية الحزن المؤلمة هذه .

المساندة تعني في المقام الأول حضورك التام

إذا أردت أن تعمـــق علاقاتك مع مَنْ تهتم بهم ، فيجب أن تتعلم كيف تكون حاضراً بصورة تامة لديهم ، وبشكل مستمر . وكما شاهدنا مـــن قبل ، فهي ليست مسألة أساليب ، وطرق وإنجازات ، وإنما هي جوهـــر التواصل الحقيقي ، والطريقه الأكثر إنسانية للبقاء مع الآخرين . وأنا أقترح أن ذلك هو بالضبط ما يُطلب في أوقات الأزمات ، والحزن المؤلم . ولحِسن الحظ ، فمهما كانت علاقاتك مع من يشعرون بالحزن قد فَتَرتْ أو أصبحت مصطنعة ، أو ضحلة ، فيمكنك أخذ التعهد على نفسك بأن تكونَ حاضراً بشكل تام في هذه اللحظات الخاصة .

بـادئ ذي بدءٍ ، الحضور التام : هو ما يعنيه الأشخاص عندما يـتكلمون عـن "الـتواجد" مع الآخرين ، ممن بحاجة لدعم شعوري وبالتأكـيد فليس ذلك بالشيء الهين دائماً ؛ لأنه وقت حاجة الأشخاص لدعم لا يمكن توقعه ؛ ولذلك علينا "التواجد" معظم الوقت مع الآخرين المهميـن بوجـه عام ، أو المهمين لنا بوجه خاص ، لذلك لا نستطيع وعـد أي شـخصٍ نهـتم به أن نتواجد "دائماً معهم" . بإمكانك إدراك الوقـت ، والمكـان ، حيـث تكـون الحاجة إلينا كبيرة ونقوم بعمل اختـبارات مـبرزة أكثرٍ لاهتمامنا بالآخرين . وإذا كنا صادقين مع أصـدقائنا بخصـوص الوقـت والشيء الذي يمكنهم أو لا ، يمكنهم الاعتمـاد علينـا بخصوصـه ، ففـي أي وقـت سنكـون معهـم سيصـبح حضـورنا كاملاً ، وستكون علاقتنا حقيقية ، وستزداد قيمة كلامنا بسبب ذلك .

الحضـور الـتام يعنـي الانتـباه لاحتياجات الحزانى وليست احتياجاتـنا . لا يمكنك تقديم المساندة التي يحتاجونها إذا كنت مشغولاً بالكـامل بجعلهـم يـأخذون الانطـباع الحسن عنك ، والتأكد من أن الآخريـن يعـرفون أنـك شخصٌ رائعٌ . عليك أن تضع احتياجاتك ، وخططـك جانـباً وأنـت تدخل لحضرتهم ، واجعل نفسك متوافقاً مع معطيات الموقف ، قبل أن تقف على عتبة الباب ستساعدك معرفة ما يدور بداخلك على معرفة سبب وجودك في مكانك ، وستساعدك على التركيز لتصبح كما تود أن تكون .

لـتكون حاضـراً حضوراً تاماً يجب عليك التقرب من الشخص المفجـع علـى أسـاس أنه إنسان واحد يعاني من الألم كما يعاني أي إنسـان . ولـيس على أساس أنه إنسان خارق منقذ . مهمتك هي أن

الخطأ رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

تكـــون معهـــم كصديق مهتم بهم ، وضعيف . وليس شخصاً يتظاهر بمعـــرفة كل الإجابات ، ويخاف من انكشاف حقيقة خوفه . وقد يتفاجأ مـــن غرابة ما سأقول ، ولكن لتكون حاضراً بشكل تام ، فأنت بحاجة لتقـــبل التـــناقض الظاهري ، بأن تكون قوياً بشكل حقيقي وذلك فقط عندما يمكنك إظهار ضعفك .

وبالطـــبع فهذا التناقض يحطم الخُرافة المشهورة التي تقول : "أنك لكـــي تكـــون قوياً يجب ألا تكون ضعيفاً" ، وإذا شعرت بالضعف فيجب عليك إخفاء هذا الشعور عندما يُطلب منك المساندة ، وقد يبدو ذلك غريباً ، ولكـــن عندما تظهر ضعفك فأنت بذلك تمد الآخرين بقوتك التي هم في حاجـــة إلـــيها ، فعندما يشعرون بالتحطم فإنهم يحصلون على المساندة ، والشفاء منا إذا استطعنا الاعتراف بأننا ممزقون أيضاً ، وعندما يشعرون بـــالألم فإنهم سيستمدوا الراحة من اقتراب الآخرين ممن لهم القدرة على التعرف على ألمهم وحزنهم ؛ ولأنك ليس بيدك أي شيء تستطيع به وقف تأثـــير الموت ، فعليك ألاَّ تتقبل حقيقة الموت فحسب ولكن تتقبل (أيضاً) قدرتك على التخلص من آلامهم ومن مشكلتهم المعقدة .

الـــتواجد بشـــكل حقيقي يختص (أيضاً) بالمعاناة معهم بصمت . وحـــتى بعـــد أن يعطـــيهم صـــمتك الفرصة للتعبير عن مشاعرهم ، فالأفضـــل ألاَّ تتكلم كثيراً ؛ لأنه كلما قلّ كلامك كلما تحسن موقفك . أحـــد الأسباب إن الأشخاص الحزانى يستمعون قليلاً ، على أية حال ، لا ، لـــيس مـــا تفعله هو تجاهلهم أو الفشل في الاعتراف بخسارتهم ، ولكـــنك تتجنـــب مـــلء اللحظات الهادئة بالثرثرة ، وتحملك لأوقات الصـــمت الصعبة يتكلم عن اهتمامكم بهم المقدار الكبير ، ويقول لهم

لن أتحكم فيكم . ليس لدي إجابات سهلة ولكني معكم . لن أتوقف عن الاستمرار في الحياة ولن أتوقف عن مساندتكم" .

يتطلب التواجد التام (أيضاً) أن تتصل بهم بطرق تشجعهم على الشعور ، والتعبير عن ألمهم ، استمع بقلبك بصبر ، وبهدوء . سيسمح لهم انتباهك بالشعور بعدم وجوب إخفاء مشاعرهم السلبية . وإذا احسوا بأنك تسمع لهم ، وبالأخص للذي "لا" ينطقون به ؛ سيشعرون بتواجدك معهم وربما يزدادون في صراحتهم معك بخصوص ما يشعرون به .

سيخبرهم التواصل بالعين أنك بجانبهم ، وقريب منهم ، ولا تحاول التخلص من حزنهم ولكن تشارك معهم ؛ سترى في أعينهم بوضوح أكثر ما يشعرون به وخاصةً وقتما يكونون غير قادرين على الكلام . ولو أخبروك بالكلمات أنهم بخير ستخبرك غرغرة أعينهم أنهم يشعرون بالألم ، وإذا سمحوا لك يمكنك أن تجعل عينيك تقابل أعينهم ، وبنظرك في أعينهم ستحمل عنهم ، وستعكس لهم بعينيك الحزن الذي لا تريدهم أن يحملوه وحدهم .

عليك أن تلاحظ (أيضاً) أن هناك "أشياء لا تستطيع عملها" إذا كنت تريد التواجد التام مع من يشعرون بالحزن . أولاً : لأنك لا تستطيع أن تدعي ضعفك ، أو تظهر في شكل المتألم لكي تشعرهم بالسكينة ، وتجعلهم يشعرون باهتمامك . إذا اقتسمت معهم الحزن بصدق ، فستستطيع دموعك الصادقة أن تحررهم ليكونوا صادقين مع حزنهم وأن يتلقوا أي توقعات بوجوب ظهورهم في شكل قوي ، وبوجوب عدم بكائهم . يجب على اعترافاتك بالخسارة التي تشعر بها

ودموعــك أن تكــون حقيقــيةً ؛ فلا يمكنك التظاهر بأي شيء وتكون
حاضراً حضوراً تاماً .

عليك (أيضاً) ألاّ تجعل حزنهم يغمرك ، أو يستنفذ قواك . يجب
أن تكون حاضراً بشكل تام ، وليس بشكل متسلط . فأنت لا تريد منهم
الاهــتمام بــك ، ولكن تريد لهم التحرر من الأنين بطرق تحررية .
ولذلك فمن المهم أن تتصرف بطرق تظهر تجاوبك مع حقيقة شعورهم
بــألم كبير ، وفي نفس الوقت لا تسمح لحزنهم أن يضفي عليك الكثير
ممــن شعروا بالحزن ؛ فيزيد عليهم العبء بسبب أصدقاء حَسني النية
لم يستطيعوا التعامل مع حزنهم بطريقة مناسبة .

عــندئذٍ ، لا يمكــنك أن تكون حاضراً حضوراً تاماً ، وتقضي
الوقــت فــي الحكم على ما يقول ، وما يفعل الأشخاص المفجعون .
عــندما لا تــنجح مجهوداتنا في المساعدة ، فمهمتنا ليست أن نتراجع
ونركز على قلة تقدمهم : "يا ، إنها لا زالت في مرحلة "الغضب" . "يا
للعجــب ! لابد أنه يطيل "اكتئابه" " . "لا أستطيــع الجــزم هل انتقلوا
لمرحلة "التقبل" أم أنهم لا زالوا متوقفين عن مرحلة "الإنكار" " . يجب
أن نتقــبل مــاهم عليه ونغمرهم بعطفنا وتفهمنا ؛ فهم بحاجة لأصدقاء
صــريحين ورقيقيــن معهم . وآخر شيء هم بحاجة إليه هو الحكم أو
النصيحة أو الانتقاد .

يمكــنك فــي مواقف الحزن أن تكون أكثرَ قابلية للتواجد إذا تقبلت
نفســك . وفــي هذه اللحظات شديدة الإيلام دائماً ما يغري الموقف على
الــرجوع لمحاولــة الظهور بشكل قوي ، أو لخلق انطباع لدى الأصدقاء
المحزونين ، بمقدار المساعده التي نستطيع تقديمها ، إذا شعرت بالأمان

في الحب الذي وجدته في قلب العالم ، فسوف تطيع الشعور بأنك مرتاح ، وبأنك طبيعي ، وأكثر قدرة على تجنب السلوكيات غير المفيدة.

ما يفوق الحضور التام كمساندة

يستطيع الحضور البدني المناسب أن يعتني بالتقارب والشفاء للمتألم ، ويعبّر عن دفء إهتمامك به . في بعض الأوقات يكون من المناسب احتضانهم احتضانة طويلة ، ومتقاربة ، وهو هذا النوع من الاحتضان الذي يسمح لهم بالتعبير عن حزنهم ، والتعب ونحن نحتضنهم ، وأنت تستمع إلى حديثهم بهدوء قد يناسب علاقتكم الجلوس ، والإمساك بأيديهم . فهدفك ليس خلق لحظة من التقارب ليست موجودة ، ولا إكراههم على الأنين . وفي الحقيقة يمكن أن يجعلهم التواجد غير الملائم مرتبكين ، ولا يشعرون بالراحة . المهمة هي أن تنتبه لما يتقبلونه ، وأنت تشير إلى ما سوف تقدمه خلال الإيماءات الهادئة ، ولغة الذوق الرقيقة . إذا شعرت بالقلق بخصوص ما قد يفهمون من تواجدك الذاتي بهم فتوقف عن هذه الفكرة ، ولا تقلق بشأنها .

بينما يكون حلفاؤك الأولون هم الاتصال بالعين ، والاستماع الجيد ، والاتصال المناسب قد يأتي الوقت المناسب لاستخدام بعض كلمات المساندة ، ولكن أي كلمات ؟ قد تقول له بماذا تشعر ؟ إذا كنت تشعر بالارتباك ، ووجدت ذلك يعوقك من الوصول للحضور التام ، فيمكنك أن تقول : "أشعر بشعور سيء بخصوص ما تمرون به ولكني أشعر بالارتباك ولا أعرف ما أفعل" . إذا شعرت بالقلق بسبب خوفك من قول شيء خاطئ يمكنك أن تقول : "أنا خائف من قول شيء خاطئ ، ولكن إذا رغبتم في بقائي معكم ، فأنا مستعد لذلك" .

الخطأ رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

والحقـيقة أنه يوجد الكثير مما يخرج عن نطاق تحكمك ، ومن المفـيد بوجهٍ عامٍ الاعتراف بذلك ، وقد يكون من المفيد إشراكهم في تجربـتك مـع الحـزن ، إن استطعـت . خـلال السنوات ، لم يكن الأشـحاص الذين ساندوني مساندةً كبيرةً بكلماتهم هم الأشخاص الذين أخبرونـي بمـا أفعـل ، أو تركوا عليَّ انطباعا بما يفعلون ، ولكنهم الأشـحاص الذين احتضنوني ، واستمعوا لي ، وبعدها كانوا يتحدثون بطريقة شخصية عن ضعفهم أمام كل من حزنهم وحزني ، وقد تقول : "أشـعر شعور مرير بسبب ما تمر به" أو "أشعر بالحزن الشديد عندما أفكر في خسارتك" .

لتنـتقل لما هو أبعد من كشف إمكانياتك ، يمكنك تخيل الأشياء الآخـرى التي تريد أن تسمعها ، وتكون مساندة إذا كنت في مكانهم . فكر في الأوقات التي شعرت فيها بالحزن ، واعرف ما فعله الآخرون وكـان ذلك نفعاً لك ، وسيساعدك (أيضاً) إدراكك للدلالات الشعورية التـي عرفتها من هذا وذاك إن استطعت . ومرةً أخرى تكون الكلمات المتعاطفة التي تعكس تقبلك لما يشعرون مفيدة دائماً . وها هي بعض الاقتراحات الخاصة بما ستقول :

عندما تشعر بحزن طاغٍ ؛ "لابد أن ذلك يؤلمك كثيراً" .

بمجـرد أن تسـتمع "للغضب" في صوتهم : "أنا لا ألومك ، من الممكن أن أغضب أنا الآخر" .

إذا لاحظتَ شعورهم "بالذنب" ؛ "لقد فعلت ما استطعت لا أحد منا كامل " .

شيء جميل جداً من أجلك

إذا شـعـرت "بخوفهـم" من المستقبل ؛ "لابد أن المرور لذلك يثير الرعب"

عـندمـا يبـدون "مرتبكين" ؛ "أي إنسـان يكون حائراً في مثل هذا الوقت"

تقريباً في "أي وقت مؤلم" : "لابد أن ذلك شديد الصعوبة بالنسبة لك"

إذا لـم تصـل أبـداً للحـد الذي تشعر فيه بالارتياح مما ستقول ، فالخـبرة العملـية تقـول لـك : ألاَّ تقول شيئاً ، وأن تستمر في عرض مشاعرك خلال صحتك ، أو لغة عينك أوعينيك أو اتصالك بهم مباشرة . الحضـور المنتـبه قد يكون هو الأفضل لما يمكن عمله ، ولكنه لن يقدم حتى المساهمة الضئيلة لمساعدة الحزانى على تحسن حالتهم .

وتذكر (أيضاً) أن أكثر الأمور الاعتمادية يمكنها أن تتدخل وتسد عملية الخزن ، ويمكنك أن تبقى متيقظا لمعرفة نوع المساعدة العملية التـي يحـتاجون إليها ، واعرض عليهم حمل بعض الأعباء البسيطة عـنهم ، كاحضـار الطعـام للمنزل ، وعمل اتصالات تليفونية ، أو الذهاب للمدفن ، أو العناية بالأطفال .

تذكـرة : تحدث مشاكل بسبب قول عبارة كهذه لهم "إن احتجتم لأى شئ ، اتصلوا بى من فضلكم" . وبدلا من ذلك يمكنك أن تقول : "أعتقد أنني أستطيع عمل شئ" . وقد تفكر في الأشياء التي تحتاج اليها لو كُنْتَ مكانهم ، فاسألهم" من فضلكم أعلمونى بالأشياء التي تعتقدون أنـى أسـتطيع القـيام بها .سأتصل بكم ، أو ستتصلوابى" . إذا كانت ظـروف حـياتك الخاصة تمنعك من البقاء معهم ، أو الاستمرار فقد يساعدك قول "أنا آسف ، لا أستطيع تقديم المزيد" .

الخطأ رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

وقـــد يأتى وقت تشعر فيه بعدم التأكد مما هو مطلوب ، وقد يقـــف قلقـــك عقـــبة في طريقك تجاه الحضور التام . إذا بدأت في الشعور بالقلق ؛ فيمكنك تخفيف حدة القلق ، : هل يسعدكم أن أقوم بكـــذا وكذا ، أو هذا وذاك "؟"هل تريدون أن أبقى ؟ أم تفضلون أن أذهـــب ؟" فلست بحاجة للبقاء و للاستمرار في قلقك بخصوص ما يطلب منك . يمكنك طرح الأسئلة .

ويمكـــنك (أيضاً) أن تضيفَ لمسةً من الجمال على الموقف بإعطاء أصـــدقائك الحـــزانى أشياء تعتقد أنها ستعجبهم : أزهار ، أو نباتات ، أو نبات وجبة أو حلوى أو معاملات خاصة ، يمكنك إشعارهم بأنَّ هناك من يهتم بهم بإهدائهم ، أو إعارتهم كتاباً ، أو عملاً فنياً ، أو أسطوانة ليزر ، أوقطعة موسيقية محببة . والفن ، والطعام ، والشراب ، يمكن أن تكون ، جميعاً ، مصادر للازدهار ، والتجديد ، والمساندة .

طبقاً لنوع علاقتك معهم قد يكون من المناسب إعطائهم تعزيةً ، ونصيحةً من تقاليدك الدينية . وبالرغم من ذلك فليس من السهل دائماً تميـــيز المفاهيم التي تؤدى للراحة بالنسبة للشخص الحزين ، أو التي تعبر عن المساندة . وعندما يفقد الشخص المفجع الإحساس بسبب حدة الحزنْ فإنة يكون غير قادر (دائماً) على تقدير المشاعر القوية . على أية حال ، وستصيع بذلك أصدق مجهوداتك .

وقـــد يساعد إدراك عدم حاجتك لتدافع عن الوهم الذي يقول إن الحـــياة دائمـــاً لها مغزى ، وذلك لتحاول تفسير موت في ميعاد غير مـــتوقع كشـــئ مقبول بعض الشئ ، أو لتبعد بذلك اللوم حتي لا يوجه للقـــدر . بعـــد حدوث مأساةٍ عشوائية ، قد يسأل الأشحاص الحزانى "لماذا؟" ولأنك لا تعرف الإجابة ، فالإجابة الصادقة التي من شأنها أن

تقـربك منهم هي "لاأعلم" . وعلى الأقل ، لو كان هناك حاجة ، أو لو كان ذلك مناسبا ، فيمكنك التأكيد على أن تصرفهما لم يكن له أي صلة ، أو لم يسبب هذا الموت المأساوي .

قد يكون الجدير بالذكر أيضاً ، أن العقائد العلمانية الحديثة في ما بعد الحداثة لا تحمينا من ذلك ، فهى لاتجعلنا آمنين ، ولا واحدة منها . إن الاقـدار تـنال الجميع مؤمنهم وملحدهم . فأكثر الأشخاص تديناً بينـنا يعانـي من نزلة البرد المعتادة ، ومن الزلازل ، والأعاصير ، وانهيارات البورصة ، ومن حوادث السيارات بنفس الشكل الذي تحدث به مع الشخص العلماني ، ولا أحد منا محمي من الموت . وإذا كانت الآلهة الباطلة (عدا الله الواحد) لاتحمينا فلا داعي للاهتمام بها .

ولذلك إذا كنت متديناً فبإمكانك الاستماع إليهم بطريقة حساسة ، وبعطـف ، وصبر ، حتي لو كُنْتَ ترفض محاولة إنقاذ أصدقائك من حزنهم . نعم ، فإذا طلبوا منك مشاركتك في عقيدتك ، يمكنك أن تقوم بذلك باختصار وبإدراك لما يشجعهم ، وما يساندهم في حزنهم . ولكن الأكثر أهمية هو جعلك لافعالك المحببة بدلا من الكلمات أن تعلن عن عقيدتك وتقدم التعزية . وإذا ساندت الأشخاص الحزانى بهذة الطريقة التـي وصفتها بأعلى ، فسوف تشعرهم بمعية الله الذي يرعاهم ، وفي وقـت مؤلم كهذا ، وكما في أى وقت آخر ، تقدم لأصدقائك المساندة الكبـيرة التي تساعد على الشفاء عندما تعرض لهم بطريقة عملية أنك تشارك معهم في آلامهم ، وتهتم بهم لذاتهم .

يـتحمل الأشـخاص الحزانى أكثر تجارب الحياة تدميراً ، وهم بحاجـة للحـزن على حسب قدرتهم . إذا تركناهم يعبرون عن ألمهم بشـكل كـامل ، وبصـراحة ، سوف يقومون بذلك بصورة عادية ،

وبطــريقة خاصـــة بهــم ، ووقت خاص بهم . ونقوم بمساعدتهم عن طــريق إعطــائهم الوقــت الذي قاموا بتحديده لأنفسهم ، وإلاّ ندفعهم للإســراع فـــي حــزنهم ، وســوف يعودون لطبيعتهم عندما نحيطهم بصــبرنا ، وحضــورنا الذي يظهر الاهتمام ، وليس بتحكمنا فيهم ، ويدعي الأطباء المعالجون أننا عندما نترك أولئك الناس يعيشون على حسب قدرتهم الخاصة فإننا بذلك نُقوّي من صحتهم الشفائية ، والذهنية . وعلـــى الجانـــب الآخر فإذا فرضنا عليهم مواعيدنا الخاصة ؛ فسوف يقومـــون بدفــن مشاعرهم السلبية ، ولن تقوم هذه المشاعر المكبوتة بكبــت قدرتهم على الأداء بصورة جيدة فحسب ، ولكن (يومــاً مــا) ستسبب الضرر لصحتهم .

عندما يعاني الأشخاص من موت أحد الأحباء ، لا يفقدون على الفــور الإحســـاس بهم . فالمتوفَّي يستمر في شغل أفكارهم لفترة من الزمن كما لو كانوا في إجازة ، أو ما زالوا على قيد الحياة . وبالتالي مــع مرور الوقت ، وبدلاً من اشتراكك في "مؤامرة صمت" رحيمة ، يمكنك تشجيع الأشخاص الحزانى على استعادة الذكريات مع المتوفَّي ، وتذكــر نقـــاط ضـــعف ، ونقاط قوة أحبائهم ، وأن يتذكروا كلاًّ من الأحداث الحزينة ، والأوقات السعيدة . وإذا كنت تعرف وتقدر المتوفَّي فبإمكانك مشاركتهم من وقت لآخر بذكرياتك ، وإحساسك بالخسارة : "لقد فكــرت فـــي "فريد" منذ أيام كيف كان دائم الضحك من نفسه . لازلــت افــتقدك" !. تذكرتهم بأحبائهم بطريقة تأكيدية ، يساند تعهدهم المهم للواقع الاليم ، والمهم والذي عليهم أن يتعلموا كيف يتعايشون معه .

يعتــبر إعـــادة الــتحدث عن الظروف ، والتفاصيل التي تحيط بـالموت طــريقة آخرى يحزن بها الأشخاص . وبها يدوم حزنهم .

وبالطبع ، سنتذكر الحبيب المفقود ، بصورة اعتيادية في وقت الدعاء ، أو الاجـتماعات غير الرسمية . حيث تتم مشاركة الذكريات والمشاعر . ولكـن إذا استخدمت بطريقة دقيقة ، ستلعب استعادة الذكريات بصورة ذكرى تلو الأخرى دوراً في التحرك تجاه التسليم والتقبل الكامل للموت.

مـن المهم إدراك أنَّ عملية الحزن دائماً ما تأخذ وقتاً أطول مما يظهر على السطح ، وبالطبع بالنسبة للأشخاص الحزانى تكون بعض الأيـام موحشـة أكثر من الآخرى ، وبمرور الوقتً ، وباقتراب عيد ميلاد ، أو أي عيد ، أو ذكرى سنوية للحبيب المتوفَي ، فقد يؤدي نداء متعاطف إلى شفاء الشخص المفجع : "أشك أن الأيام القليلة القادمة قد تكون شديدة الصعوبة . أريدكم فقط أن تعرفوا أني أفكر بكم" .

سـيكون من حقك (بالطبع) أن تهتم إذا استمر حزن صديقك بلا نهاية ، عندما لا تسكن فترة حزن طويلة ، ومظلمة ، ويقوم الأشخاص الحزانى أنفسهم بالتكلم عن إحباطهم من بطء شفائهم ، فقد تطلب منهم التفكـير فـي الذهـاب لمستشار محترف ، أو الاشتراك في مجموعة مساندة خاصة بالأشخاص الحزانى . وباستطاعة المستشفيات دائماً أن توصلك بأحد هذه المصادر ، ولكن تذكر دائماً أن مجتمعنا يتوقع بوجه عـام ، أن المتضـررين مـن حالة الوفاة سوف يمرون بفترة الحزن بسـرعةً ، ويـتوقع أصـدقاؤهم أنهم سيفيقون من موت أحد أحبائهم المفاجـئ فـي خـلال سـتة أشهر ، بينما يخبرنا المتخصصون أن اسـتمرارهم لسـنة أو لسـنتين يكـون هو الطبيعي . وعندما يكون المتضـررون مـن الوفاة معقدين نفسياً ومرتبطين عاطفياً بالشخص المتوفَي ، فقد يأخذ منهم حضور أو "غياب" المتوفَّي عدة سنوات ليأخذ مكانـة أقل بروزاً في إرادتهم . والفكرة هي أن تخطط الإطار الزمني الواقعي ، وألاَّ نضع الضغوط على الأشخاص الحزانى ، وذلك ببساطة ، لانك لا تشعر بارتياح بسبب طول فترة حزنهم .

الخطأ رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

أنت تعرف كيف تساند من يشعرون بالألم

أنـــت تســـاند من يشعرون بالحزن عن طريق حضورك التام . وكامتدادات طبيعية لهذا التعهد يمكنك أيضاً :

- عرض الاتصال الجسدي الملائم للحظة ، وللعلاقة .
- أن تتعاطف مع خسارتهم ، وألمهم .
- أن تتطوع بالمساعدة في اهتماماتهم العملية .
- أن تقلل حدة التوتر عندما تشعر به .
- أن تحاول إحضار شيء جميل ، أو مغذي لهم بأي شكل مناسب .
- أن تشارك معهم مفاهيمك الدينية إن طلبوا ذلك .
- أن تشجعهم على الأنين تبعاً لمواعيدهم الخاصة .

تكون كل مواجهة مع الحزن صعبة ! بسبب ظروفها الاجتماعية ، وتوقيتهـــا ، وشخوصهـــا ، واختلافاتهـــا الطفيفـــة ، وعناصرها غير المتوقعة ، ورهبتها الشعورية ، ومتطلباتها الشخصية . وكما هو الحال مع كل العمليات الحركية يجب بالتالي أن تكيف إدراكك مع كل موقف ، وســـيوفر لك تحسسك لطريقك القائم على ما تميز من أشياء العزاء ، والشـــفاء . إذا شـــعر الأشـــحاص المفجعـــون بالاكتئاب الشديد ، أو الارتـــباك ، فهم إذاً قد فقدوا السيطرة على أنفسهم ، وبالتالي يهددون أنفســـهم بـــالإيذاء ، وقـــد يكون من المناسب أن تعرض عليهم حماية مؤقتة ، وفي بعض الأوقات يكون مـــن الملائم إشـــراك الأطباء ، أو الشرطة ، ولكن في الظروف الطبيعية سوف تقلل من الحماية لأقل حد ، **وتقدم أقصى حد من المساندة .**

ثلاث إضافات

١.حماية الأطفال

يميل الأشخاص اللطفاء إلى المبالغة في حماية الأطفال . في الأوقات العادية لانتكلم ، أو نقرأ ونبعدهم عن الحضور أمامنا ، نخشى أن نظهر بشكل قاسٍ ، أو مخيف ، نخشى أن نجرحهم ، ومن ثمّ يتضايقون ويبكون . ولذلك عندما يموت شخص نطلب (غالباً) من الأطفال مغادرة الغرفة ، أو نتكلم بنبرات هامسة ، حتّي لايستطيعون سماع الخبر المفزع .

وعندما نضطر لإخبارهم ، نستخدم معهم نفس أساليب الحماية التي نستخدمها مع البالغين ، نقدم لهم مظهرنا الشجاع ، والنصيحة ، والعبارات المخففة ، والأقوال الدينية المعتادة . (سُمع الأشخاص اللطفاء يقولون جمل كهذه "ذهب بابا للجنة إن شاء الله") . وبذلك لا يشعر الأطفال بهول الموقف بطريق مباشر ، ونقوم (أيضاً) بإبعادهم عنا ، وعن التعامل مع الحقيقة المحزنة .

يموت العم المفضل لطفلتك ، وهو في غرفة العمليات ، عن عمر يناهز التاسعة ، فتفهم أنها لن تراه ثانيةً ، تريد أن تصرخ ، وتبكي ، ولكن كل البالغين حولها ، وضمنهم أبواها لا يقولون لها شيئاً ، بينما لا يظهرون حزنهم . لا ترى أبدا واحداً منهم يبكي ، وتتساءل : ما المكروه الذي حدث لها بسبب كل الحزن المؤلم والغضب الذي تشعر به ؟

الخطأ رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

وكمـــثل البالغين يحتاج الأطفال أن يستجيبوا بطرق شافية لموت شـــخص مهـــم بالنسبة لهم ، ونساعدهم عندما نقدم لهم ، إن أمكن ، بعض الإيضاح عن خطورة الموقف قبل أن تحدث الوفاة ، فعلى سبيل المثال : عندما يمرض أحد الأشخاص المهمين بالنسبة لهم بمرض لا يرجى شفاؤه ، ويكون في حالة احتضار ، فبالإمكان إعدادهم لاستقبال الحدث الذي على وشك الحدوث . عندما نقول للأطفال عن موت أحد الأحـــياء ، اعمل كل ما في وسعك ، ليكون كلامك مختصراً ، وبسيطاً ، وصـــريحاً ، وواقعـــياً ، وصادقاً . فسِّر الأشياء على قدر استطاعتك بأساليب أساسية ، ونفسية :

كما تعلمين ، فقد وصل عمك "فريد" لمرحلة متأخرة من مرض الســـرطان ، وقـــد فعـــل الأطباء كل ما في استطاعتهم لجعله يتحســـن ، ولكـــن بعد فترة لم يستطيعوا عمل المزيد . لم يكن جســـم العم "فريد" قادراً على محاربة مرضه لفترة طويلة ، ولذلك فقد مات ، لكننا حزناء بسبب ذلك وسوف نفتقده كثيراً .

ولأن الأطفـــال يواجهـــون مشكلة خاصة بهم ، فهم يفهمون ما يعنـــيه المـــوت ، وبسبب الصدمة الشديدة ، والألم الذي يصيبهم ، فقد نحـــتاج لإعادة ما قلته مرات عديدة . ومن المهم (أيضاً) إعداد غرفة لكي يبكوا فيها ، ويعبروا عن مشاعرهم ، ويسألوا الأسئلة . وإذا كانوا معتمديـــن علـــى الشـــخص الذي توفي ؛ فقد يحتاجون أن يعاد عليهم التأكيد بأن بالغين آخرين سوف يتواجدون معهم وأن الرعاية المظهرة للمحبة لن تتوقف عنهم .

لا ينفع الأطفال المبالغة في حمايتهم ، وبدلاً من ذلك هم بحاجة لـتواجدك التام ، ومساندتك المراهقة التي تسمح لهم بالحزن ، والأنين بطرقهم الخاصة ، فقد يحزنون بسرعة ، أو ببطء ، أو بطرق مختلفة عن طرق البالغين وفي أوقات خاصة ، وعند تواجد الأشخاص الذين يشـعرون معهـم بالأمان ، ولكنهم يحزنون بالفعل ، وتجعلهم آليتهم الدفاعـية قادرةً (دائماً) على التعامل مع ما يستطيعون تحمله في كل وقـت ، ولا يـزيدون علـى ذلك . يترجم الأطفال تحت سن السابعة بـالأخص مـا حدث بطريقتهم الخاصة ، ويأخذون فقط ما يستطيعون الـتعامل معه . ولكي توسع من خبرتهم مع الأنين فقد يشاركون (إذا أرادوا ذلـك) فـي طقوس العائلة الخاصة بالموت ، ويمكن أن تساعدهم (أيضـاً) بعدم إجبارهم على عمل ذلك ، أو جعلهم يشعرون بالذنب إذا اختاروا عدم الانضمام لهذه الأشياء .

بالطـبع قد يحدث في بعض الأوقات أن يتعرف الأطفال الأكبر سـناً والمـراهقون بسرعة على مغزى موت لأحد الأحياء ، فيشعرون بالألم بشدة ، ويصبحون متضايقين ، وعندما يموت أحد الأبوين فإنهم (غالباً مـا) يشعرون بخسارتين : خسارة الأب ، أو الأم التي رحلت ، وخسارة الأب ، أو الأم التي لازالت على قيد الحياة التي تملكها حزن مـن مـر . عـندما يكون الموت بسبب جريمة قتل ، أو انتحار ، أو كارثة أو حادثة مأساوية (بالأخص إذا كان هذا الحدث يختص بطفل ، أو شـاب آخر) ساعتها يتعرض الأطفال للارتباك والقلق والخوف ، وساعتها سيحتاجون عناية خاصة ، وبإمكانك مساعدتهم على فهم هذه الحـالات غـير المألوفة من الوفاة ، ولو حدث ذلك تخبرهم بأنهم في أمان وحماية .

الخطأ رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

جــاءت لي جدة حاضرة البديهة بعد سنة من موت ابنها المفاجئ ، بسبب سرطان توطن في الحلق ، فعبرت عن حزنها بطريقتها الخاصة ، ولكـــنها كانـــت قلقـــة بخصـــوص حفيدها ، والذي بدا عليه الارتباك والانطواء المتزايد ، فاعتقدت أنه ربما هو قلق بخصوص هل سيرث هذا المرض أم لا ؟ فتكلمنا عن حاجتها للتكلم ، وحاجته للشعور بالأمن . فاقترحـــت أن تقول له ، بين الجمل الأخرى ، "مات والدك من مرض نـــادر ، ونحن جميعاً نفتقده ، ولكن لا تعني إصابته بهذا الورم ، أنك ستصاب به ، وأنا ووالدتك وجدك نحبك ، وسوف نتولى رعايتك حتى تكـــبر" . وهمـــا يتكلمان ، قاما بالاقتراب من بعضهما ، وتكلما بصراحة أكـــبر . وكانت (غالباً ما) تنهي كلامها معه عن والده قائلة "وأنت تشعر بصحة جيدة ؟" وكان يرد بانتظام "نعم ياجدة ، لأنني أشعر بالأمان" .

لمساندة الأطفال عندمـــا يموت شخص قريـــب منهم ، أخبرهم بالحقيقة ، واجعل تفسيراتك قليلة لأقل مستوى ، استمع لمشاعرهم إذا اظهـــروا علامات القلق بخصوص لمانهم أعطهم كل الضمانات التي يحـــتاجون إلـــيها ، وإذا فشلوا في إظهار أي شعور على الإطلاق أو اســـتمروا فـــي الحـــزن بشكل مبالغ فيه بعد شهر ، أو شهرين ، فمن الحكمة أن تبغي استشارة أخصائي أو أخصائية .

يـــتخطى الأطفـــال الحزن بحسب حجم المهم تماماً ، كما يفعل الـــبالغون . وبعـــد مـــوت أحد الأشخاص الذي كان له اهمية خاصة بـــنظامهم الأمنـــي ، فعليك أن تساندهـــم حتى يستطيعوا التعامل مـــع مشاعرهم ، والتوافق مع خسارتهم . ويحدث ذلك على حسب قدرتهم . ويشـــمل ذلـــك تقـــبل ، وســـماع أفـــراد العائلة ، والبالغين المحببين لمشـــاعرهم . فإذا قدمت أنت والآخرون العطوفون حضوركم المساند

لهم فسوف تساعدونهم على الدخول في الحزن ، والأنين بطرق صحيحة ، وفي النهاية يجعلهم كل ذلك ناضجين .

والاهتمام الأساسي هو جعل الأطفال قادرين على خسارتهم حتى لا تدفن ، وتضر بحياتهم فيما بعد . إن استطعت مساعدتهم على عمل ذلك في الأيام الأولى التي تعقب الموت ، فسوف تجعلهم قادرين على الاستجابة بصورة جيدة للأحداث المسببة للحزن ، سواء كانت كبيرة أم صغيرة ، والتي عليهم أن يواجهوها لاحقاً في حياتهم .

وها هو الدرس : حماية الأطفال من الحزن يعتبر خطأ ؛ عليك أن تساندهم خلاله ، ويعني ذلك تقديمك هدية جميلة لهم .

٢.عندما يُوكل إليك مهمة نقل خبر سيء

قد يأتي الوقت الذي تضطر فيه إلى إخبار الآخرين أن أحد المقربين إليهم قد مات ، ستفرض عليك الظروف مكان ، ووقت ، وطريقة إخبارك لهم . وقد يكون عليك أن تسألهم ليذهبوا لمكان حدوث الوفاة . ومهما كان شكل المجال المتاح لك عليك باختيار أفضل مكان ، وأفضل وقت لإخبارهم . وإن أمكن تكلم معهم وجهاً لوجه بدلاً من استخدام الهاتف ، وخاصة إذا كان الشخص الذي ستخبره يعيش وحيداً ، أو إذا توقعت أن يكون لهذا الخبر تأثيراً شديداً ، ومدمراً عليه .

وقد يكون من المفيد لك وجود شخص معك يعرف ما حدث بالقدر الذي تعرف أنت . إذا تمكنت من أن ترتب ذلك فعليكما الجلوس سوياً لتتعرفا على معطيات الموقف ، وخلافاً للمواقف المذكورة سابقاً ، وفيها تصل بعد معرفة الجميع للخبر ، وتعمل على عدم التكلم في

الحـــال ويكون عليك في هذا الموقف أن تبتديء بالكلام . قررا سوياً مـــن ســـيتولى إفشـــاء الخـــبر ، وتكلما عن ماذا ستفعلان إذا أصيب المـــتلقون للخـــبر بالانهيار ، أو أصبحوا عصبيين ، ومن أجل إتمام إعدادكمـــا قوْمـــاً بمراجعة الأحداث حتى تتأكدا من فهمكما لها بنفس الطريقة ، وتتأكدا من صحة الحقائق .

تخيل أنّ شريكاً لك في العمل قد تُوفي فجأة أثناء العمل في فترة متأخرة من بعد الظهر ، وباءت محاولات الاتصال بزوجته ، وعائلته عن طريق الهاتف بالفشل . (خرجت لعملها وتعيش في بيت في وسط ضـــاحية) وتتفق مع زميل لك على الذهاب للمنزل وإخبار العائلة بما حدث . وقد تريد مقابلتهم بكلمات مثل :

نحتاج للتكلم معكم لبضع دقائق ، هل نستطيع الجلوس ؟

أو :

هـــل نســـتطيع الدخول ؟ نحن أصدقاء "فريد" في العمل ونحتاج للتحدث معكم .

بعـــد أن تجلسا يمكنك إخبارهم بأنك آسف ، ولكنك تحمل خبراً مؤلمـــا . أدخـــل في الموضوع بسرعة بقدر الإمكان . سوف يريدون معرفة التفاصيل المهمة مثل ما حدث ، والمكان ، والوقت ، ومن كان مـــتواجداً، وماذا فعل الآخرون ؟ وأين الجثة ؟ ومن الذي أُخبِر بذلك غيرهم ؟ وهذا مثال :

لا نســـتطيع أن نصف لك مدى أسفنا ولكن "فريد" سقط في مكتـــبه بعد ظهر اليوم حوالي الساعة الثالثة ، والواضح أنه

مات على الفور . (ستحتاج هنا لتصمت لفترة وذلك لتحاول الشعور بقدر المعلومات الذي تقبلته) قام الزملاء بالاتصال برقم الطوارئ ، ولكن عندما وصل رجال الإسعاف كان النبض قد توقف ، فأخذوا الجثة إلى المستشفى ، ويريدونكِ أن تذهبي هناك عندما تقدرين على ذلك .

تذكر أن الصدمة قد تتسبب في بكائهم ، أو في حدوث مقاطعات ، "لابد أن هناك سوء تفاهم " ، أو "لابد أنك قد أخطأت" ، أو "لا ، لا يمكن أن يكون" ، ليس عليك تصحيح كلامهم . ابق صامتاً لتجعل الحقيقة الصعبة تستقر . (وإذا كان سبب الموت حادثة انتحار ، أو جريمة قتل ، أو موت طفل ، أو شاب ، فتوقع إصابة أحباء المتوفَّي بالرعشة ، أو ربما تحطمهم الصدمة) . حاول أن تميز ما يحدث بداخلهم ، وقدم لهم المعلومات إذا اعتقدت أنهم سيستطيعون استيعابها . بعد البكاء ، وبعد الصدمة الأولى ، من المحتمل أنْ يحملوا بداخلهم أسئلة . استمع لما يريدون معرفته ، وبعد كل مرة تُجيب فيها على سؤال لهم ، أعطهم "المجال" الشعوري لكي يقوموا بتشكيل سؤال آخر ، أو يعبروا عما يشعرون .

عندما لا تجد إجابات لاسئلتهم كن صادقاً : أخبرهم أنك لا تعرف ، ثم اعرض عليهم أن تبحث عن الإجابة إذا كان ذلك معقولاً ، أو إذا كنت مستعداً لذلك ، بعد أن أجبت على أسئلتهم ولازالوا مرتبكين ، يمكن محاولة توقع مخاوفهم ، ومساعدتهم على التعرف على الخيارات المطروحة أمامهم ، واقترح لهم مسارات ممكنة للتعرف لكي يهتموا بها .

من البداية سوف تطبق ما قلناه سابقاً عن الحضور التام ، وتقديم لمسـاندة . عـندما تضطر للمغادرة بناءً على احتياجاتهم التي عبروا عـنها ، أو بـناء على اعتقادك في قدرتهم على التصرف ، بعدها قد تكـون فـي حاجة لإيجاد شخص آخر يمكنه أن يبقي معهم لمساندتهم بقدر معقول من الوقت .

٣. عندما يتبدل الشعور بالحزن إلى الشعور بالارتياح

مـع التقدم الحادث في العلوم الطبية ، يستطيع الأشخاص كبار السن بـالأخص الاسـتمرار فـي الحياة لمدة سنوات ، بالرغم من مرضهم المضـعف ، وفي هذه الحالات يشعر أحباؤهم بالحزن بطريقة مختلفة عـن طـريقة من يحزن بسبب وفاة شخص صغير في السن ، أو لم يعانـي مـن فـترة وهن . وغالباً ما يشعرون بداخلهم ، وبين أنفسهم بمـراحل الإنكـار والغضب والاكتئاب قبل فترة كبيرة من اليوم الذي يصـل فيه الموت ، وفي ذلك اليوم قد يشعرون بالراحة ، وبالاستعداد للاحـتفال بـنهاية المعاناة ، وما كان يعنيه المتوفَّي لهم وذلك بدلاً من التألم بشدة .

على الغالب يمر المتضررون من حالة الوفاة هذه بانتظار مؤلم ، وقـرارات محـزنة ، وبالتالي فلديهم أسباب حقيقية للشعور بالراحة ، ومـن المحـتمل أنهـم اضـطروا لمراقبة أحبائهم مع الأطباء ، وهم يـتحركون مجيئةً وذهاباً عبر هذا الخط الذي يصعب تمييزه . والمهم فـي نفـس الوقـت الـذي يفصل بين "مدة حياتهم" ، و "إطالة فترة احتضـارهم" . أمـا الخـط الآخـر المسبب للإحباط والذي لابد من

مواجهته ، وهو يفصل بين الوقت عندما يبرر استخدام العلاجات أسوأ من المرض ذاته . خلال هذه المراحل التي تصيب القلب بالانفطار ، قـد يروا آباءهم ، أو أصدقاءهم المحتضرين يفقدون كلا من ذاكرتهم وقدرتهـم على الاتصـال بالآخريـن ، ويفقدون وظائفهم الجسدية ، وإحساسهم بكرامتهم ، وكل هدفهم ورغبتهم في العيش .

وببسـاطة بسبب شعورهم بالراحة عند وفاة أحد أحبائهم ، يمكن أن يجـد المتضـررون مـن الوفاة صعوبة في استيعاب خسارتهم ، وبالـرغم من ذلك علينا أن نفترض أنهم يُحاصرون بمشاعر سلبية ، وخاصة الشعور بالذنب . قد يشعر الأطفال البالغون بالذنب بخصوص عـدم رعايـة أبـائهم أو بسبب شعورهم بالغضب بسبب اضطرارهم للعـناية بهـم . وقـد يشعرون بمشاعر قوية بخصوص الوقت الذي اسـتقطع من وقت تربيتهم لأولادهم ، وعن شعورهم حتى بالراحة ، والرغـبة فـي إعادة حياتهم لطبيعتها من جديد . من الشائع بين من يقومـون بـرعاية أحـبائهم المحتضرين لأوقات طويلة ، أنْ يشعروا بمشـاعر مختلطة ، فقد يشعرون بعد فترة قليلة ، ومن يوم لآخر بعدم قدرتهم على التحمل لفترة أطول ، ثم يشعرون بالذنب بسبب ذلك . إن أحـد مهام المساندة الخاصة بك هي مساعدة من يعتنون بالمريض أن يسـامحوا أنفسـهم ، وأن يتخلصوا من إحساسهم بالذنب ، يمكنك ترقب المشاعر السلبية ، والارتباك والصراع الداخلي ومن ثمَّ تتعاطف معهم .

إحساسك بالذنب بسبب شعورك بالراحة لموت والدك يجعلني أشـعر بالحزن ، ويبدو لي أنَّ هذا الشعور بالراحة طبيعي ، وعادي ؛ فقد مررت بفترة طويلة وعصيبة من الوقت .

الخطأ رقم # ٩ : حماية من يشعرون بالحزن

أو ،

لا ألومك على الشعور بالتناقض ، فنحن لا نعرف ماذا نفعل في مثل هذه المواقف ، ولكنك فعلت كل ما تستطيع .

أو ،

لا أعـــرف أي شخص لم يشعر بالارتياح الشديد ، كذلك أنا أيضاً .

قـد تقوم مثل هذه الاستجابات على تحريرهم للتعبير عن مشاعرهم بـدون الخوف من الانتقاد ، والأ بْعد من ذلك ، هو أنْ تكون مهمتك هي الوصول للحضور التام لديهم واتباع الأفكار الرئيسية بهذا الفصل .

وكشخص لطيف فإما آجلاً أو عاجلاً سوف تناديك الحياة لتتواجد مع شخص تعرفه ، عليه أن يتألم بسبب موت أحد أحبائه ، وقد يتواجد أطفـال يشتركون في الحزن . من الممكن أن يطلب منك إفشاء خبر عسير لصديق عزيز . أو ربما تضطر للتجاوب مع أشخاص يشعرون بـألم نـاتج عن الشعور بالراحة ، وبالذنب لم ينتج عن حادثة الموت نفسـها . لا يمكنك جعل هؤلاء الأشخاص يتجنبون المهم ، وليس من ضـمن اهـتماماتك المفضـلة أي رغبة في طلب محاولتك هذه ، ولكن سـيجعلهم رفضـك للعب دور الحامي لهم ، وتعهدك بحضورك التام ورغبـتك فـي الاقـتراب منهم من خلال اهتمامك بهم ، والخطوات العملـية التـي شرحتها يشعرون بالمساندة . وكنتيجة حتمية ؛ ستشعر بثقة أكبر بنفسك كشخص ، ويجعل علاقاتك تقوى في جميع الاتجاهات ، وستشعر برضي أكثر من مجهوداتك واهتمامك بهم .

وستظل شخصاً لطيفاً .

خاتمة بقلم الكاتب

خلال قراءتك لهذا الكتاب رأيت ما يلزمك لتحرير نفسك من تسعة أنماط سلوكية ، ولتجد أنماطاً بديلة ، وصحيحة ، يحتمل أن تكون قد تركت بعض السلوكيات القديمة فعلياً ، وأصبحت الآن تطبق الأنماط الجديدة بثقة ، وبالرغم من ذلك قد لا يزال الآخرون مستمرين في إعاقتك . وفي بعض الأحيان يحدث التغير الشخصي فجأة خلال عملية تحول غير متوقعة ، يأتي اليك الإلهام وتصرخ قائلاً : "آها !" وهي عملية تشبه دخولك فجأة غرفة جميلة مضاءة بأشعة الشمس لم تدخلها من قبل ، لكنك تشعر فيها بدفء المنزل ، في الأوقات الأخرى يأتي التغير بشكل بطئ خلال عملية تطور ثابتة ، تمدها بالطاقة بنفسك عن طريق قوة إرادتك ، فتشعر بأن الحياة تشبه الرحلة الطويلة من البحث عن منزلك ، تتقدم فيها ببطء وبشكل أليم لكي تصل لهدفك . التغير للوصول للنضوج يثري حياتك بلا شك ، ولكنه لا يأتي بسرعة ، ولا يأتي بسهولة .

إذن أين أنت من عملية التغير هذه ؟ هذا هو الوقت المناسب لعمل جرد ، يمكنك تحديد الخطوات التي قمت باتخاذها في قائمة الاختبار التالية ، ثم رتب الخطوات التي لم تقم بها وتريد القيام بها

ترتيباً عددياً ، وقد تضع أمام كل واحدة منها في الهامش ملاحظة تكتب فيها الميعاد الذي تريد أن تطبقها فيه .

( ) أن تُقْبِل نفسي على ما هي عليه بدلاً من محاولة كسب قبول الناس لي .
( ) أن أوازن حياتي بدلاً من إنهاك نفسي .
( ) أن أعبّر عما أريد بدلاً من كبت اهتماماتي المشروعة .
( ) أن أعبّر عن غضبي بطريقة مفيدة بدلاً من كبته .
( ) أن استمع ، وأتعاطف مع من يهاجمني بدلاً من اتخاذ موقف دفاعي .
( ) أن أحاول إخبار الحقيقة الملائمة ، عندما يخذلني أحد بدلاً من الكذب .
( ) أن أقدم المعلومات للآخرين بدلاً من إعطائهم النصيحة .
( ) أن أشجع أحبائي على إنقاذ أنفسهم بدلاً من إنقاذهم بنفسي .
( ) أن أساند من يشعرون بالألم بدلاً من حمايتهم .

إذا كنت من الأشخاص اللطفاء النمطيين ، حتى بعد اتباعك للسلوكيات الجديدة ، فسوف تتعثر ، وترجع لأنماطك القديمة في بعض الظروف تماماً كما يحدث لي ، فلا تجعل هذا الشيء يثبط عزيمتك ، فعندما نبتدئ في تعلم المشي نقوم بالاصطدام بأشياء ، ونقع كثيراً ولكن لم يخطر (أبداً) على بالنا ، أن نتوقف عن المحاولة . يمكنك اعتبار تعرفك الآن على تعثراتك ، وامتلاكك لوسائل ابتكارية تتعامل بها معه شيئاً إيجابياً .

خاتمة بقلم الكاتب

في أي وقت أتعثر فيه أقوم أولاً بمسامحة نفسي . ثانياً : لتأمل كيف سأتجنب هذا الخطأ في المرة القادمة التي أكون فيها في موقف مشابه ، وأجد التطور عبارة عن مهمة مذهلة ، وادع ، أيضاً ، إدراكي بالعثرة يذكرني بأني مدرك لما حولي بشكل كبير ، وان التعلم من الأخطاء شيء مهم ، وإن كلاً من إدراكي ، وتعهدي بالتطور ، هما دليلان على أنني في طريقي لأجعل شخصيتي بالشكل الذي أتمنى وأريد .

أجد أنه من المفيد تذكر السلوكيات البديلة المختلفة بانتظام ، وغالباً ما أقول لنفسي في الصباح ، "لست بحاجة لتكون كاملاً اليوم" . وأذكر نفسي بعض الأوقات ، أنا في هذا اليوم سأضطر لرفض طلب شخص ، أو سأفوض مهمة لشخص آخر . عندما أعد تقويمي الأسبوعي أقوم بالتأكد بأني قد أضفت أوقاتاً ، أخفض فيها حدة التوتر ، وأحدد فيها طاقتي ، ودائماً ما أحاول عمل مواعيد بمجموعة متوازنة من الأوقات الفورية والطويلة الجيدة ، والتي أستطيع التطلع للقيام بها.

وأنا (أيضاً) أستعد ذهنياً للأوقات ذات الصفة الأساسية المجهدة . عندما أعتقد أنني سأواجه موقف سأجد فيه صعوبة لقول ما أريد أقوم بالتمرن على جمل فرض الإرادة السابق ذكرها في الكتاب ، وبالتالي يختفي قلقي دائماً ، وعندما يحين الوقت أصبح قادراً على التعبير عن رغباتي بوضوح ، وباطمئنان . إذا أعتقدت أنني سأقابل شخصاً يقوم دائماً بإغضابي ؛ أقوم بفحص أجزاء محددة من صفحات للكتاب ، وإذا كان عليَّ الذهاب لأشخاص يشعرون بالحزن ، أقوم بالتفكير فيما سأركز عليه لعمله : الاستماع بهدوء ، أو التعاطف عندما يعبرون عن

الامهم ، أو تقديم الاتصال الجسدي المناسب ، أو توقع المشاكل العملية التي أستطيع المساعدة بخصوصها ، وهكذا .

تحقيق الفائدة القصوى من هذا الكتاب

هـذا الكـتاب يمكن أن يكون دليلك السلوكي الجديد ، في أي وقت تصادفك مشكلة مع خطأ معين ، يمكنك مراجعة الفصل المتعلق به .

- عـندما تحاول إثبات نفسك ، أو عندما تشك في قيمتك فسوف يذكرك الفصل الأول ، والثاني بأنك محبوب ، وأنك بالفعل ذو مكانةٍ عاليةٍ بين الجميع "فأنت تهم الجميع" .
- عـندما تُعـاقُ مشاعرك بالخوف ، والغضب يمكنك الرجوع للأجـزاء المتعلقة بذلك في الفصول من ٣ وحتى ٦ . وسوف تساعد على التحرر لتعبر عن مشاعرك بشكل مفيد .
- عـندما تجد نفسك تُهرع لنجدة الآخرين عن طريق التحكم فيهم ، أو إنقـاذهم ، أو حمايـتهم ، فسوف تساعدك الفصول الثلاثة الأخيرة على إرجاعك للمسار الصحيح .

بالإضافة ، قد تجد الفائدة في :

١. عمـل قائمة للمفاهيم الرئيسية في الصفحة البيضاء المقابلة . (طبيعتنا الاجتماعية ، تقبل قبولك ، الحضور التام ، وهكذا) .
٢. تلخيص خطوات الوصول للسلوك البديل الذي تريد أن تطبقه في ورقة مقاس ٣ × ٥ وتحملها وهي مطبقة في محفظتك .
٣. احـتفظ بالكـتاب على منضدةٍ بجوار السرير ، أو في حقيبة ظهرك ، أو في حقيبة يدك .

خاتمة بقلم الكاتب

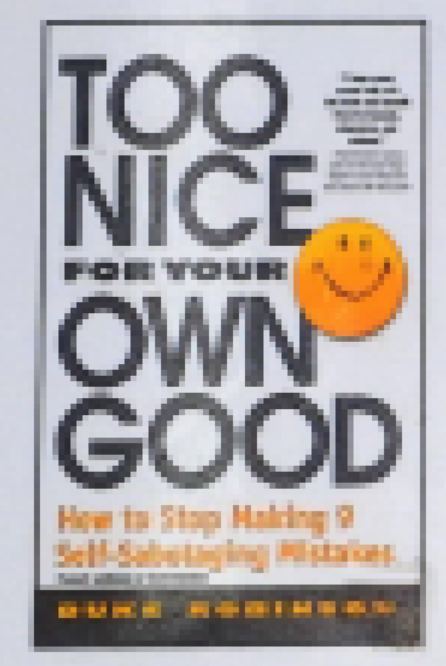
عــندما يشعر الأشخاص بالإحباط من نياتهم الحسنة ، ويسألونك عن التغييرات التي قدمت لهم اختيارك بها ، أو وجّههم لهذا الكتاب . وإذا تعلمت الدروس من هذا الكتاب فسوف تشعر بالرضا ببساطة من وصـــفك بسلوكياتك الجديدة . لست بحاجة للتكلم بلا انقطاع عن تقدمك ، أو تنصح الآخرين بأنهم "يجب" أن يقرءوا هذا الكتاب . وسوف تكون مدركـــاً لحقيقة عدم وجود شخص يستحق أن يضايقك بإلحاح بواسطة من يمتلكون "الفضائل بصورة مزعجة" .

وبالطـــبع عــندما تتقــن واحدة من السلوكيات البديلة ، فسيكون الوقت قد حان لتحتفل بإنجازك ، يمكنك أن تبارك نفسك ، وأن تسمح للآخريـــن أن يستحسنوا مهاراتك الجديدة ، وفوق هذا كله تستمتع بما أنجزت . وبينما تزيد من توازن حياتك عبّر عن مشاعرك بصراحة ، واعرض المساندة الحقيقية للأشخاص المهمين بالنسبة لك ، وستصبح معيشتك بهذه الطرق المكملة والصحيحة اكثر طبيعية وستصبح الحياة أكثر إرضاءً .

ونعم ، ستظل خلال ذلك كله شخصاً لطيفاً .

كيف تستفيد من نواياك الحسنة

إذا كنت مثل معظم الناس فقد نشأت لتكون «لطيفاً»، ومع ذلك تجد نفسك تتساءل قائلاً: «إذا كنت لطيفاً جداً، فلماذا حياتي ليست أفضل؟» والإجابة على هذا التساؤل تجدها لدى المرشد، والمحاضر الشهير ديوك روبنسون حيث يقول: «إن السلوك المنطوي على نية حسنة ضروري للمجتمع المتراحم، ولكن له جانب سلبي، فكون الشخص لطيفاً، غالباً يعني أن يتحمل الكثير جداً، وأحياناً يكذب، ويحاول جاهداً ودائماً الاقتراب من الكمال، ويقع ضحية لسلوكيات أخرى ضارة بالنفس، والسلامة». ويلخص روبنسون الأخطاء التسعة التي يغفل عنها الناس اللطفاء ويفعلونها يومياً، ويبين لنا كيف نصلح هذه الأخطاء، ونتجنب الضغط الذي لا داع له في الأمور الحياتية بغية تأكيد العمل، ويعلمك كيفية:



- قول «لا» وإنقاذ نفسك من الأسى.
- إخبار الآخرين بما تريد، والحصول عليه فعلاً.
- التعبير عن الغضب بطرق هادئة تصون العلاقات القيمة.
- الاستجابة بصورة فعالة عندما ينتقدنا الآخرون أو يهاجموننا بتهور.
- تحرير نفسك المخلصة.

فهل أنت (مثل العديد منا) [illegible] شكل يخفي مصلحتك، سيزودك هذا الكتا[illegible] تحتاجها لتحقيق ما تريد، وما تستحق في هذه الحياة، وفي نفس الو[illegible] لطيفاً!

«إن رسالته البليغة موجهة لكل من يحاولون جاهدين أن يحيوا حياة طيبة، وإنها لرسالة سامية، وأمينة» — لايبراري جورنال

كتاب مختار من نادي الكتب المتميزة ذات الأغلفة الورقية.



